RICARDO

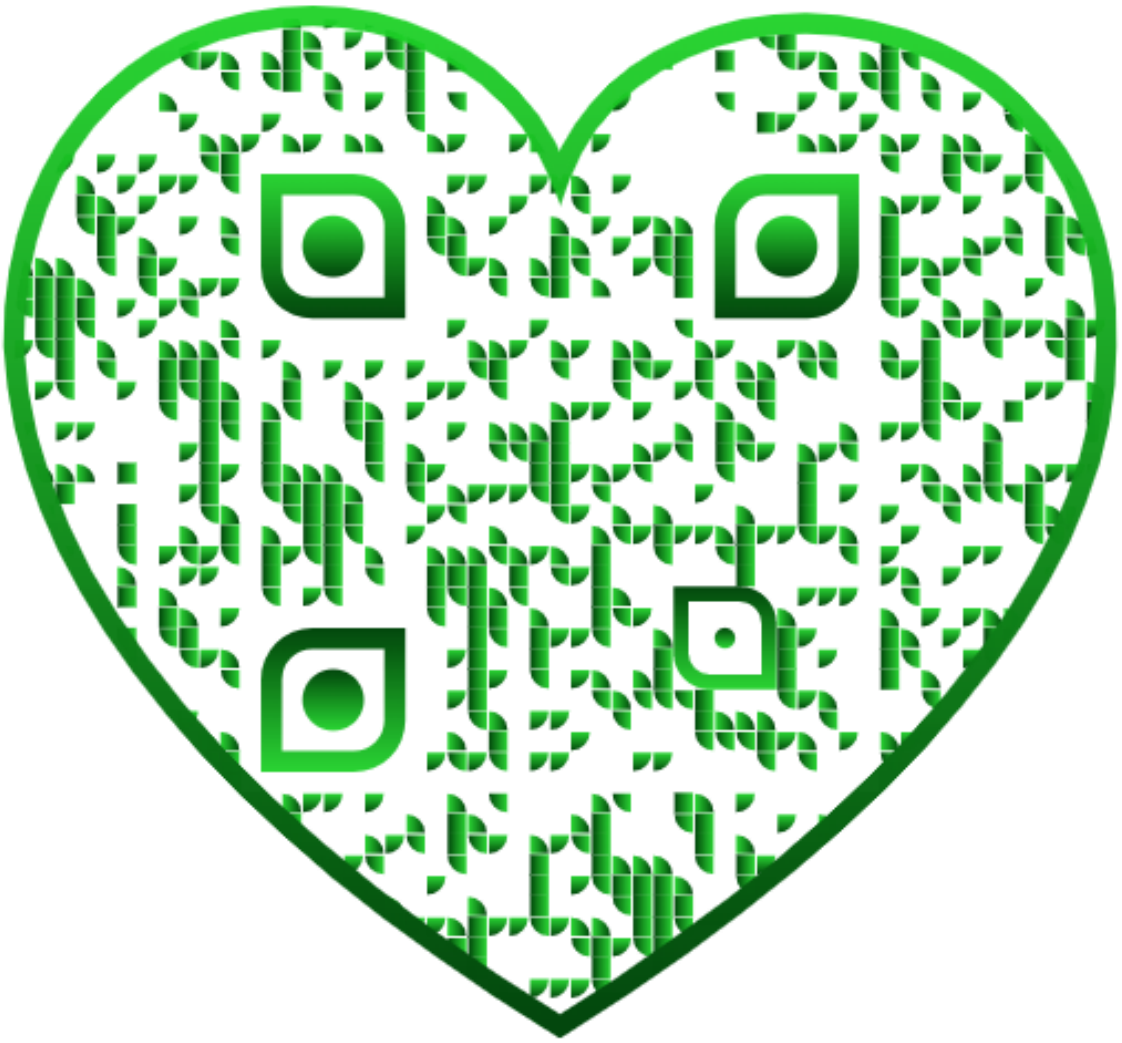
Un hiver qui fait voyager

Cuisine thaïe avec Isabelle

Des recettes aux saveurs explosives

Duos chocolatés pour la Saint-Valentin

+ NOS SUCCULENTES AILES DE POULET À L'*AIR FRYER*



À vos FRIGOS

Fonds ÉcoIGA
Par le Jour de la Terre

Vive les trucs et astuces anti-gaspi !

Astuces anti-gaspi

Bananes

Lorsque leur peau noircit, ne les jetez surtout pas ! Retirez la peau, coupez les bananes en morceaux et placez-les dans un sac ou un contenant pour les utiliser plus tard en smoothie ou dans un pain aux bananes.

Saviez-vous que 63 % de la nourriture qu'on jette aurait pu être consommée* ?

*Conseil national zéro déchet, Love Food Hate Waste Benchmark study (2022)

Pommes de terre

Conservez les pommes de terre loin des oignons, des échalotes et de l'ail pour les empêcher de germer.

Pour des conférences gratuites et des astuces

PUB 103254_fr

AU **MENU**

février-mars 2024 · volume 22 numéro 3

PLATS PRINCIPAUX

Le carnet thaï d'Isabelle
Elle propose des recettes inspirées de ses coups de cœur de voyage en Thaïlande. 32

Effet bombe !
On cuisine des ingrédients simples, mais qui sont de véritables bombes de saveurs. 60

Duos de choc
On a créé des mariages parfaits avec le chocolat dans des desserts renversants. 90

Précieuse datte
Celle qu'on appelle « l'or brun du désert » est en vedette dans trois recettes étonnantes. 108

EN COUVERTURE

DIRECTRICE ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**
PHOTOGRAPHE **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISTE ACCESSOIRES **CAROLINE SIMON** STYLISTE CULINAIRE **LAURE CORTEN**

ACCOMPAGNEMENTS

22

106

81

53

EN COULISSES 8

DE BOUCHE À OREILLE 10
Les tendances qui alimentent nos conversations

L'INGRÉDIENT 12
Le lait de coco sous la loupe

ON AIME 13
Les trouvailles de l'équipe

RECETTES DE SEMAINE 14
Des plats simples et rapides à préparer

À VOTRE SANTÉ! 24
Comment manger sainement en période d'inflation

SUR LE WEB 29
Ce qui se passe sur ricardocuisine.com

COUP DE CŒUR 30
Soupe noces à l'italienne

FAIT MAISON 50
Condiment épicé au chili (*chili crisp*)

MES PREMIÈRES RECETTES 52
Mon projet gourmand pour la relâche

LE MEILLEUR 56
Vol-au-vent

SUR MESURE 80
Ailes de poulet piquantes au miel à la friteuse à air chaud (*air fryer*)

ON BOIT QUOI? 82
Cocktail Garibaldi

COMME AU RESTO 84
Orge au canard confit et oignons rôtis

ZÉRO GASPILLAGE 86
Que faire avec un reste de graines

LES CHOIX DE BRIGITTE 106
Mes coups de cœur de l'hiver

EN VRAC 118
Les trucs et astuces de notre équipe cuisine

INDEX DES RECETTES 121

LA DERNIÈRE BOUCHÉE 122
Ce qu'on a mangé de bon dernièrement

rougeFM

COMPLÈTEMENT MIDI !

·en semaine dès 12h

DISPONIBLE SUR iHeartRADIO

Bell Média

CAFÉ
RICARDO

UN SOUPER DE SAINT-VALENTIN MÉMORABLE

POUR UN SOIR SEULEMENT, PROFITEZ D'UN MENU TABLE D'HÔTE 5 SERVICES

Réservez dès maintenant !
cafericardo.com

RICARDO

MANGER ENSEMBLE

Présidente et éditrice Brigitte Coutu
Chef exécutif Ricardo Larrivée
Directrice générale Mireille Arteau

CONTENU

Directrice contenu et création
Myriam Huzel

Directrice artistique senior
Cristine Berthiaume

Directrice artistique
Geneviève Larocque

Gestionnaire de projets senior
Marisol Moquin Laferrière

Coordonnatrice de projets
Martine Lauriault

Coordonnatrice de studio
Josianne Monette

Rédactrice senior
Marie-Pier Gagnon

Rédactrice
Charline-Ève Pilon

Stratège et créateur de contenu numérique et médias sociaux
Alexandre Perras

Spécialiste contenu numérique et médias sociaux
Marika Labbé

Réviseure linguistique
Christine Dumazet

Correctrice d'épreuves
Louise Faucher

Collaborateurs
Annie Ferland, Cindy Laplante, Patrice Plante, Annie St-Amour

NUMÉRIQUE

Directrice numérique
Julie Laporte

Spécialiste produit numérique
David Mercier

Spécialiste fidélisation et marketing relationnel
Alexandra Dion

CUISINE

Chef senior au développement
Etienne Marquis

Cheffes au développement
Isabelle Deschamps Plante, Alexane Labonté, Laurence Viens

Cuisinière à la standardisation
Danielle Bessette

Collaborateurs
Nicolas Cadrin, Daniel Chen, Michelle Diamond, Katie Moore

STUDIO

Directrice studio, création et production
Josée Berniqué

Photographes
Maude Chauvin, David De Stefano, Jean-Michel Poirier

Designer multiplateforme
Michèle Hénen

Infographistes multiplateformes
Karine Breton, Nathalie Morneau

Collaborateurs
Caroline Blanchette, Audrey Boivin, Thomas Bouquin, Laure Corten, Martin Côté, Véronique Gagnon-Lalanne, Marie Mainguy, Lydia Moscato, Caroline Nault, Ève Paquet, Pascale Payant, Sylvain Riel, Nataly Simard, Caroline Simon

VENTES PUBLICITAIRES

Directeur des ventes publicitaires
Hugues Lavallée
hugues@ricardocuisine.com

Directrice de comptes senior Solutions créatives
Anouk Lebrun Malbeuf
anouk@ricardocuisine.com

Directrices de comptes
Marie-Ève Breton-Beaulieu
mbreton@ricardocuisine.com

Andréanne Gagnon
andreanne@ricardocuisine.com

Florence Hémono
florence@ricardocuisine.com

Gestionnaires de projets
Marie-Eve Fontaine
marie-evefontaine@ricardocuisine.com

Mélissa Gouge
melissagouge@ricardocuisine.com

MARKETING

Vice-présidente Communications et marketing
Nathalie Carbonneau
nathalie@ricardocuisine.com

Gestionnaire de projets
Marie-Élène Lamoureux

IMPRESSION
TC Imprimeries

DISTRIBUTION
Messageries Dynamiques

SOLUTIONS INTERACTIVES
Dialog Insight

SERVICES AUX ABONNÉS
Par téléphone : 1 866 807-5522 / **Par courriel :** magazine@ricardocuisine.com

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

RICARDO media

Le magazine *Ricardo* est publié huit fois par an par Ricardo Media inc. (RMI). ©2024 Tous droits réservés. Le contenu du magazine *Ricardo* ne peut être reproduit sans l'autorisation de RMI. Les propos des collaborateurs du magazine *Ricardo* ne reflètent pas nécessairement l'opinion de RMI. Les publicités du magazine ne sauraient constituer un cautionnement par RMI des produits ou des services dont elles font la promotion. RMI n'est aucunement responsable envers quiconque de tout dommage ou de toute omission pouvant résulter de ces propos ou de ces publicités.

Dépôt légal ISSN 1707-9101
Bibliothèque et Archives Canada
et Bibliothèque et Archives nationales du Québec

PMB CCAB RPA WORLDWIDE

Faites le plein d'inspiration gourmande.

LA PRESSE

Cultivez l'art de bien manger et de bien boire

Rendez-vous chaque samedi dans l'application pour tablette La Presse+ ou en tout temps sur nos autres plateformes.

Repérez ces codes QR dans nos pages

Code simplicité

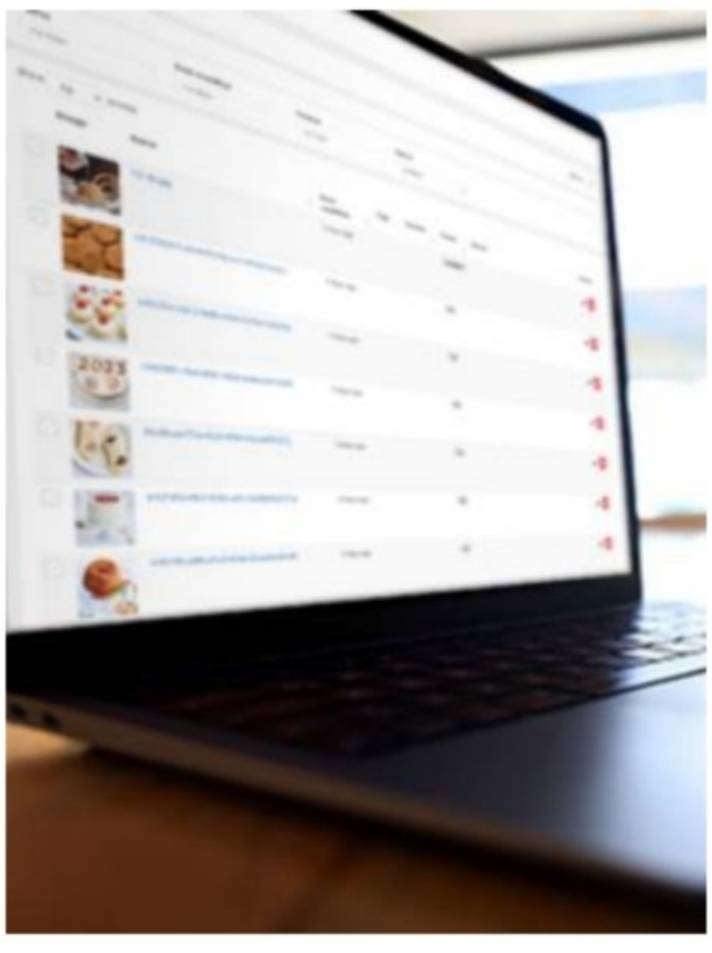
Chez RICARDO, on travaille toujours avec l'objectif de vous faciliter la vie en cuisine. On s'assure de rendre nos recettes accessibles grâce à des trucs et à des outils pratiques pour que cuisiner soit un plaisir. En feuilletant les pages de ce magazine, vous remarquerez que nous avons accompagné toutes nos recettes de codes QR. En scannant ces symboles, tous nos abonnés au magazine ont un accès exclusif aux recettes sur notre site Web, dès maintenant, au lieu de pouvoir les consulter seulement plusieurs mois plus tard. C'est notre façon de vous aider à mieux planifier vos repas. Dès qu'une recette vous inspire, scannez-la avec l'appareil photo de votre téléphone et ajoutez-la à vos favoris, à vos dossiers ou à votre menu en ligne. Et ce n'est pas l'inspiration qui manque dans ce numéro ! On vous emmène en voyage en Thaïlande avec Isabelle (page 32), on vous propose des recettes aux saveurs explosives (page 60) et on vous présente des duos de desserts chocolatés, pour la Saint-Valentin (page 90). Plein d'idées que vous pouvez ajouter dès maintenant à vos favoris en ligne.

UN OUTIL QUI AIDE LES FAMILLES

En novembre dernier, nous avons invité au bureau des créatrices de contenu, qui sont aussi mères, pour connaître la façon dont elles planifient les repas. Elles nous ont dit chercher des idées de recettes simples qui se préparent rapidement et à petit prix. On a profité de l'occasion pour leur présenter Mon RICARDO+, notre outil intelligent qui permet d'obtenir des suggestions de repas personnalisés ainsi que notre nouvelle application avec laquelle on trouve toutes nos recettes en quelques clics. De quoi faciliter la vie des mères occupées.

Un amour de menu

Cette année encore, les restaurants Café RICARDO de Saint-Lambert, de Laval et de Québec ouvrent leurs portes, pour une soirée seulement, à l'occasion de la Saint-Valentin. Isabelle et les équipes des restos ont créé un menu cinq services à la fois raffiné et gourmand, parfait pour les amoureux. Cocktail au cassis, tatin à l'oignon à l'érable et au balsamique, granité à la camerise et à l'estragon, et morue pochée au beurre font partie des propositions. Des choix de plats végétariens sont aussi au menu. Vous pouvez réserver une place dès maintenant au cafericardo.com.



RICARDO EN MILLIERS DE PHOTOS

Après 22 ans de publication de magazines, nous avons produit des dizaines de milliers de photographies. Pour garder une trace de ces archives inestimables à nos yeux, nous avons développé une plateforme de gestion de contenu, un projet rendu possible en partie grâce au gouvernement du Canada. Avec cet outil, nous pouvons maintenant retrouver toutes nos images facilement quand nous en avons besoin.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

S'engager pour La Tablée des Chefs

Depuis 20 ans, Ricardo est porte-parole de La Tablée des Chefs, qui lutte contre l'insécurité alimentaire et développe l'autonomie alimentaire des jeunes. Toute l'équipe met aussi la main à la pâte.

À quelques semaines de Noël, tous les collègues se sont réunis à l'École de cuisine de La Tablée des Chefs pour préparer 416 portions de Soupes Solidaires et près de 1000 biscuits destinés aux plus démunis. Les enfants (en grève!) des employés étaient aussi de la partie.

Brigitte a coprésidé les soirées-bénéfice La Grande Tablée de Montréal et Québec, avec Martin Le Moine, de l'entreprise Fruit d'or, et Jean-François Archambault, fondateur de La Tablée. Une somme record de 736 000 $ a été amassée.

L'engagement social, c'est de famille. Béatrice (à gauche), la fille de Brigitte et de Ricardo, s'est jointe cette année au conseil d'administration de l'organisme. Elle participait ici elle aussi à l'activité.

TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **DAVID DE STEFANO** (TARTE AU CHOCOLAT) ; **MAUDE CHAUVIN** (CÔTES LEVÉES) ; **JEAN-MICHEL POIRIER** (COCKTAIL) ; **LES FESTIFS** (SOIRÉE BÉNÉFICE GRANDE TABLÉE)

de bouche à **OREILLE**

Les tendances qui alimentent nos conversations

Il y a de l'amour dans l'air… et à la ferme !

Avez-vous déjà imaginé le bébé qui serait obtenu par l'union d'un poireau et d'une gousse d'ail ? Nous non plus, mais l'entreprise **Row 7** l'a fait et a créé un nouveau légume, le **Sweet Garleek** (qu'on traduirait librement par le « poirail sucré »). Et ce n'est pas la seule création de ce regroupement de chefs, de fermiers et de jardiniers. Les membres se sont donné la mission de développer de nouvelles variétés de fruits et de légumes dont le potentiel de saveur est multiplié. Ils utilisent des méthodes éprouvées de pollinisation croisée, assistée par la technologie, sans modifier l'héritage génétique des végétaux. Les produits sont destinés tant aux restaurateurs renommés qu'au grand public, qui peut se procurer certains des légumes et même acheter les semences pour les faire pousser lui-même sur row7seeds.com.

Chips de poulet

De la peau de poulet bien grillée, c'est si bon ! Certains l'apprécient tellement qu'ils la récupèrent pour la déshydrater et la faire frire. C'est le cas du restaurant montréalais **Imadake,** qui la sert à l'apéritif dans un amuse-bouche appelé *torikawa*. Elle peut aussi être émiettée et ajoutée à une salade, ou servie en garniture d'un dessert, comme on le fait au restaurant **Anémone,** dans le quartier Mile-Ex à Montréal : la tuile de peau de poulet caramélisée est servie sur un gâteau avec une mousse de framboise et un confit de poivrons rouges.

Le grand retour de la mortadelle

Sa réputation a été ternie par les sandwichs des boîtes à lunch de notre enfance, mais la **mortadelle** a regagné ses lettres de noblesse avec brio, car on la sert maintenant de façon plus délicate et élégante. Elle est même devenue tendance, se taillant une place sur les menus des restos italiens, des pizzerias branchées et des sandwicheries fines.

On craque pour le coco

Après l'huile et le beurre de coco, un autre produit s'ajoute à la liste des produits dérivés du cocotier. Il s'agit du ***coconut aminos*** (ou acides aminés de noix de coco, en français), une sauce dérivée de la sève de noix de coco combinée à du sel de mer. Ce condiment à la fois sucré et salé est utilisé dans plusieurs recettes, notamment pour accompagner un sauté de légumes, une salade de quinoa ou encore des sushis. Avis à ceux qui recherchent un goût de noix de coco : on optera plutôt pour du lait ou de la crème de coco puisque la saveur de ce produit s'apparente à celle de la sauce soya.

Méfiez-vous de ce qui semble trop bon

Sur TikTok et Instagram, les créateurs de contenu rivalisent de créativité pour diffuser des **recettes hyper gourmandes et alléchantes**. Des plats où le fromage s'étire à l'infini, des gratins super crémeux et des sandwichs qui défient les lois de la gravité nous font saliver dans des vidéos de quelques secondes. Toutes ces recettes qui semblent si faciles ne sont toutefois pas synonymes de succès dans nos cuisines et elles sont souvent trop grasses, trop sucrées ou trop salées. On cherche souvent à nous faire cliquer plutôt qu'à nous proposer des recettes qu'on peut vraiment réaliser à la maison. Si ça semble trop bon pour être vrai, c'est probablement le cas.

La carbonara fait la loi

Les Japonais raffolent des nouilles. On en voit la preuve avec leurs nombreuses déclinaisons de plats de ramen. Mais dans les *isakayas*, ces temps-ci, les vedettes sont italiennes, avec des nouilles de style carbonara. Chez **Ichigo Ichie,** un restaurant japonais du Plateau-Mont-Royal à Montréal, on trouve le *futomen* carbonara, un plat à base de bacon, d'oignons verts, d'aonori (un type d'algue), de sésame, d'œufs coulants et de fromage. Chez **Neotokyo,** un bar à ramen à Montréal, on prépare un *mazemen* (un bol de nouilles sans bouillon), à la crème de bacon, rappelant les fameuses pâtes. Sans oublier les sacs de ramens façon carbonara vendus dans les épiceries asiatiques, comme **Kim Phat,** qui ont la cote auprès des clients.

Piment créatif

Si vous n'avez jamais goûté au *chili crisp*, ou condiment épicé au chili (voir notre recette p. 50), vous en avez certainement entendu parler. Au cours des dernières années, les manières inusitées d'utiliser le condiment épicé chinois en cuisine se sont multipliées. Puisqu'il se marie bien avec le cacao, on peut l'ajouter à une recette de **biscuits au chocolat,** comme celle qu'on trouve sur le blogue Okonomi Kitchen. Le condiment est aussi délicieux dans un gâteau au citron, une idée proposée par James Park, rédacteur culinaire et auteur du livre *Chili Crisp*. On dit qu'il est succulent lorsqu'on en garnit une boule de **crème glacée à la vanille,** comme on le suggère sur le site de Marion's Kitchen. De quoi pimenter une variété de plats !

Le gâteau aux carottes a la cote

Déjà un chouchou au rayon des pâtisseries, le **gâteau aux carottes** prête maintenant ses arômes de cannelle, de muscade et de carottes à une foule de produits en épicerie. **Leclerc** propose, par exemple, des barres tendres au gâteau aux carottes, alors que les entreprises **Gruo et Oatbox** offrent des gruaux à saveur de gâteau. La chaîne de supermarchés américains Trader Joe's a même sa propre tartinade au gâteau aux carottes. Chez RICARDO, on a aussi adhéré à la tendance en créant des recettes comme une confiture « gâteau aux carottes » et un croissant doré façon gâteau aux carottes, qu'on peut trouver sur notre site Web.

TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** ET **CHARLINE-ÈVE PILON** ILLUSTRATION **MARIE MAINGUY** PHOTOS **MANG MAR'S CHICHARON** (CHIPS DE POULET); **JEAN-MICHEL POIRIER** (PIZZA); **AUDREY ROY-LACHAPELLE** (CARBONARA); **FROM CHILI CRISP BY JAMES PARK © 2023. USED WITH PERMISSION FROM CHRONICLE BOOKS LLC, SAN FRANCISCO** (*CHILI CRISP*); **DAVID DE STEFANO** (TARTINE); **GETTY** (PLAT AU FROMAGE)

L'INGRÉDIENT

le lait de coco sous la loupe

D'OÙ ÇA VIENT ?

Le cocotier est l'un des arbres les plus utilisés au monde. Au-delà de la cuisine, la noix de coco a trouvé sa voie dans la médecine traditionnelle, l'artisanat et même comme source de combustible. **L'Asie** est le leader mondial de sa production. Parmi les produits alimentaires qui en sont dérivés, on trouve la chair, l'huile, la crème, l'eau et le lait de coco. En industrie, ce dernier est obtenu en râpant la chair, puis en la pressant avec ou sans ajout d'eau.

COMMENT L'UTILISER ?

Le lait de coco se glisse dans de nombreuses recettes, pour leur ajouter de l'onctuosité. Il s'intègre bien dans **les caris, les soupes, les smoothies et les marinades.** C'est un produit qui se sépare naturellement en deux phases distinctes : une solide et une liquide, dans la même conserve. Selon les besoins de chaque recette, on peut ainsi les mélanger ou les utiliser séparément. La phase solide, connue sous le nom de « crème de coco », s'achète aussi séparément. Elle est utile pour préparer une crème fouettée sans produits laitiers.

Préparez une version maison en broyant la chair ou de très fins flocons de noix de coco au mélangeur avec de l'eau chaude, puis en filtrant ce mélange. Trouvez la recette complète de « lait de coco maison » sur notre site Web.

ÇA GOÛTE QUOI ?

On apprécie le lait de coco pour son goût distinctif de **noix de coco fraîche et sa douceur naturelle.** Les nuances de saveurs peuvent varier d'une marque à l'autre. Certaines sont plus prononcées, tandis que d'autres, comme les laits de coco allégés, ont un goût subtil.

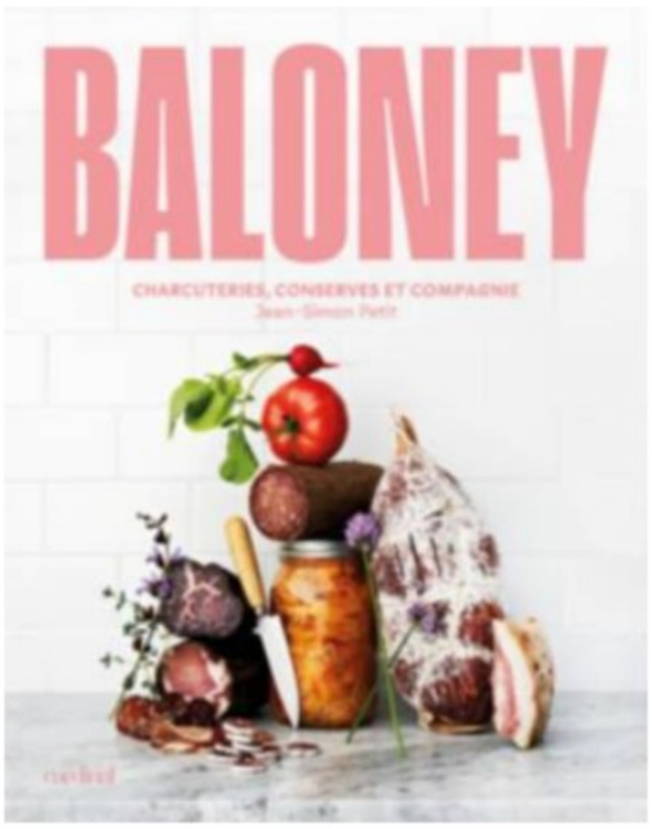
C'EST BON POUR MOI ?

Naturellement sans lactose, le lait de coco convient aux personnes qui y sont intolérantes. Sur le plan nutritionnel, on le considère comme un aliment gras. Ses matières grasses sont surtout composées d'acides gras saturés appelés triglycérides à chaîne moyenne (TCM), dont les effets sur la santé font l'objet de recherches. En attendant de mieux comprendre les bienfaits et les risques associés à une surconsommation de TCM, il est judicieux **d'éviter la surconsommation de lait et d'huile de coco.** Utilisez-les en les intégrant occasionnellement dans vos recettes. Optez pour du lait de coco allégé quand vous avez besoin d'une grande quantité ou mélangez-le avec la version ordinaire.

TEXTE **CINDY LAPLANTE, NUTRITIONNISTE** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER**

on AIME

Les trouvailles de l'équipe



BALONEY REVISITÉ

L'équipe de contenu chez RICARDO a eu un coup de cœur pour ce livre, qui fait une incursion dans l'univers de la charcuterie artisanale. L'auteur, Jean-Simon Petit, qui est maître charcutier, nous accompagne à travers la fabrication maison de saucisses, de terrines et de viandes fumées. En prime : quelques idées de conserves, de produits fermentés et des recettes de boulangerie. *Par Jean-Simon Petit, Les Éditions Cardinal, 42,95 $.*

CONCENTRÉ DE DATTES

L'équipe en cuisine a été séduite par cette mélasse de datte de la marque Basra composée de dattes réduites en sirop. On l'utilise en tartinade dans la cuisine moyen-orientale, en la mélangeant avec du tahini pour une collation sucrée, ainsi que dans notre gâteau aux dattes et amandes (p. 114). *6,99 $, dans les épiceries.*

SENSATION MOCKTAIL

L'industrie du mocktail use de créativité pour proposer d'ingénieux prêts-à-boire. Brigitte adore le Mox 4 de l'entreprise Mox Mocktails, aux saveurs de vin mousseux, campari, vermouth et zestes d'orange. Une combinaison festive, sans une goutte d'alcool. *3,99 $ l'unité ou 13,99 $ pour 4, en exclusivité chez IGA.*

ON CRAQUE POUR LES CORNICHONS

La saveur *dill pickle* (cornichons à l'aneth) n'a pas fini de nous épater. Pour l'apéritif, notre photographe Jean-Michel recommande les amandes de Blue Diamond à saveur de cornichons marinés épicés. Avec leur goût acidulé qui pique légèrement la langue, ces noix sont parfaites avec une bière. *6,79 $, dans les épiceries.*

DU NUOC-MAM À LA SAUCE QUÉBÉCOISE

Isabelle a découvert cette sauce nuoc-mam, un condiment aromatique utilisé dans la cuisine asiatique. Il s'agit de la première sauce de poisson québécoise, fabriquée par l'entreprise KLKT. Elle est à base de capelans, des petits poissons minces semblables aux éperlans, pêchés de façon durable. *19,99 $, dans les épiceries fines et sur racinesboreales.ca.*

MISSION RÉCOLTES

Chez RICARDO, on aime les initiatives en alimentation. On est servis avec *Récolter l'hiver,* le nouveau documentaire de l'agriculteur Jean-Martin Fortier, connu pour son engagement auprès de la Ferme des Quatre-Temps. On saute dans l'aventure de maraîchers qui se lancent le défi de cultiver des légumes pendant la saison froide. *À voir dès maintenant, sur telequebec.tv.*

TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **MAEWENN BIANIC** (SAUCE NUOC-MÂM)

RECETTES
DE SEMAINE

L'HIVER, IL EXISTE UNE MULTITUDE DE RAISONS DE RESTER EMMITOUFLÉ CHEZ SOI, À COMMENCER PAR L'ENVIE DE DÉGUSTER DE BONS PETITS PLATS MITONNÉS. POUR METTRE UNE DOSE DE RÉCONFORT DANS NOS REPAS DE SEMAINE, ON MISE SUR DES RECETTES CONSISTANTES, RAPIDES ET ACCESSIBLES. LA CLÉ POUR PASSER PLUS DE TEMPS À TABLE QU'EN CUISINE!

ENVIRON 5$ LA PORTION

gnocchis au poireau et à la saucisse › p. 19

RECETTES **DANIEL CHEN** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES ET DIRECTION ARTISTIQUE **LYDIA MOSCATO** STYLISME CULINAIRE **VÉRONIQUE GAGNON-LALANNE**

burgers garnis aux champignons à la friteuse à air chaud *(air fryer)* › p. 21

ENVIRON
5$
LA PORTION

côtelettes de porc et kale, sauce à la crème › p. 22

ENVIRON 4 $ LA PORTION

truite à la plaque,
salade à la mangue › p. 22
ENVIRON
9$
LA PORTION

riz *one pot* au poulet et au gingembre

ENVIRON
3 $
LA PORTION

riz *one pot* au poulet et au gingembre

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4

Sauce

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 5 oignons verts, émincés
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium

Riz

- 460 g (2 tasses) de riz au jasmin
- 900 g (2 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, coupés en gros morceaux
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 1 oignon vert, émincé

Sauce

1 Dans une grande poêle à haut rebord à feu moyen-élevé, chauffer l'huile avec le gingembre 2 minutes. Retirer du feu.

2 Ajouter les oignons verts et bien mélanger. Prélever 125 ml (1/2 tasse) du mélange et le déposer dans un bol. Y ajouter le miel et la sauce soya. Bien mélanger.

Riz

3 Dans la même poêle avec le mélange d'oignons verts à feu moyen-élevé, ajouter le riz et cuire 1 minute. Ajouter le poulet et le bouillon. Saler, poivrer et mélanger. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter de 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit presque entièrement absorbé (voir note).

4 Retirer du feu et remuer le riz délicatement à l'aide d'une cuillère de bois. Couvrir et laisser reposer 5 minutes. Arroser de la sauce et parsemer de l'oignon vert.

5 Déposer la poêle au centre de la table. Accompagner d'une sauce chili sucrée thaïe ou de sambal oelek, si désiré. Délicieux avec du brocoli vapeur.

| NOTE | Ne vous inquiétez pas si le fond de votre riz est doré ou même un peu brûlé, car on apprécie cette texture et ce goût pour cette recette.

gnocchis au poireau et à la saucisse photo p. 14

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4

- 225 g (1/2 lb) de saucisses italiennes fortes, la chair seulement (environ 2 à 3 saucisses)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 paquets de 350 g chacun de gnocchis frais
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 petit bulbe de fenouil, haché
- 1 poireau moyen, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 70 g (1 tasse) de fromage pecorino romano frais râpé, et plus pour le service
- 105 g (3/4 tasse) de tiges de fenouil émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuillage de fenouil ciselé

1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer la chair des saucisses dans l'huile en l'émiettant à la cuillère de bois. Ajouter les gnocchis et l'ail. Poursuivre la cuisson 4 minutes en remuant fréquemment.

2 Ajouter le fenouil et le poireau. Poursuivre la cuisson 3 minutes. Verser le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le fromage en remuant jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Saler et poivrer.

3 Répartir les gnocchis dans des assiettes creuses. Garnir des tiges et du feuillage de fenouil. Parsemer de fromage.

ENVIRON
5$
LA PORTION

tacos au tempeh et à la patate douce

tacos au tempeh et à la patate douce

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4 à 6

Tempeh

- 2 paquets de 240 g chacun de tempeh, défait en petits morceaux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 g (2 tasses) de patate douce pelée et râpée (environ 1 patate douce moyenne)
- 60 ml (1/4 tasse) de pâte de tomates
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau

Garniture

- 12 tortillas de blé souples d'environ 15 cm (6 po) de diamètre, chaudes
- Crème sure, au goût
- 1 oignon rouge, émincé
- 1 avocat mûr, coupé en tranches
- 1 lime, coupée en quartiers
- 10 g (1/4 tasse) de feuilles de coriandre

Tempeh

1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le tempeh dans l'huile 5 minutes. Saler et poivrer.

2 Ajouter la patate douce, la pâte de tomates et les épices. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter l'eau et laisser réduire à sec ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre. Rectifier l'assaisonnement.

Service

3 Déposer le mélange de tempeh au centre de la table avec les tortillas, de la crème sure, l'oignon, les tranches d'avocat, les quartiers de lime et la coriandre. Laisser chacun garnir ses tacos.

burgers garnis aux champignons à la friteuse à air chaud *(air fryer)* photo p. 15

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 18 minutes

PORTIONS 2

- 150 g (1 tasse) de champignons blancs tranchés
- 1 petit oignon, coupé en tranches d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 340 g (3/4 lb) de bœuf haché maigre
- 2 pains à hamburger, chauds (voir note)
- Moutarde à l'ancienne, au goût
- Mayonnaise, au goût
- 2 tranches de fromage suisse
- 15 g (1/2 tasse) de roquette

1 Dans un bol, mélanger les champignons et l'oignon avec l'huile et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer. Déposer les légumes dans le panier de la friteuse à air chaud (*air fryer*). Cuire à 200 °C (400 °F) 8 minutes.

2 Entre-temps, façonner la viande en 2 galettes. Déposer sur une assiette. Saler et poivrer.

3 Répartir les légumes sur les côtés du panier de la friteuse. Déposer les galettes au centre du panier. Poursuivre la cuisson 10 minutes en retournant les galettes à mi-cuisson (voir note).

4 Tartiner l'intérieur des pains de moutarde et de mayonnaise. Déposer les galettes de viande sur la base des pains, puis les tranches de fromage. Répartir le mélange de légumes et la roquette. Refermer les pains. Accompagner d'une salade verte, si désiré.

| NOTES | Les pains peuvent être réchauffés dans la friteuse à air chaud à 200 °C (400 °F) 2 minutes.

La puissance des appareils varie beaucoup d'un fabricant à l'autre. Le temps de cuisson des aliments peut donc aussi être différent.

côtelettes de porc et kale, sauce à la crème photo p. 16

PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4

4	côtelettes de porc avec ou sans os d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
1	oignon, émincé
2	gousses d'ail, hachées finement
1	poivron vert, épépiné et coupé en lanières
40 g	(3 c. à soupe) de beurre
30 g	(3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
500 ml	(2 tasses) de bouillon de poulet
180 ml	(3/4 tasse) de crème 15 % à cuisson ou 35 %
60 g	(2 tasses) de feuilles de chou kale sans les tiges, hachées

1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer les côtelettes dans l'huile 5 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver la viande sur une assiette.

2 Dans la même poêle à feu moyen, cuire l'oignon, l'ail et le poivron dans le beurre jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer, soit environ 8 minutes. Saler et poivrer. Saupoudrer de la farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Verser le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter 2 minutes en remuant.

3 Ajouter la crème et le kale. Mélanger. Remettre la viande avec son jus de cuisson dans la poêle et l'enrober de sauce pour la réchauffer 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

4 Répartir les côtelettes dans des assiettes creuses. Garnir de la sauce et des légumes. Accompagner d'une purée de pommes de terre, si désiré.

truite à la plaque, salade à la mangue photo p. 17

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 8 minutes
PORTIONS 4

Plaque

225 g	(1/2 lb) de pois mange-tout, parés
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
675 g	(1 1/2 lb) de filet de truite avec la peau, coupé en 4 pavés
1	citron, coupé en deux

Salade

270 g	(6 tasses) de feuilles de laitue frisée, déchirées
1	mangue mûre mais ferme, pelée et coupée en fines tranches
45 ml	(3 c. à soupe) de feuilles de basilic, déchirées
30 ml	(2 c. à soupe) de mayonnaise
10 ml	(2 c. à thé) de sirop d'érable
60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive
1	avocat mûr, coupé en fines tranches

Plaque

1 Placer la grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le four à gril (*broil*). Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium.

2 Sur la plaque, mélanger les pois mange-tout avec 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 3 minutes. Réserver sur une assiette.

3 Sur la même plaque, déposer le poisson, côté peau vers le bas. Frotter les pavés de truite avec une partie coupée du citron. Placer les moitiés de citron sur la plaque, côté coupé vers le haut (voir note). Arroser le poisson du reste de l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four de 5 à 6 minutes ou jusqu'au degré de cuisson désiré.

Salade

4 Entre-temps, dans un grand bol, déposer la laitue, la mangue, le basilic et les pois mange-tout.

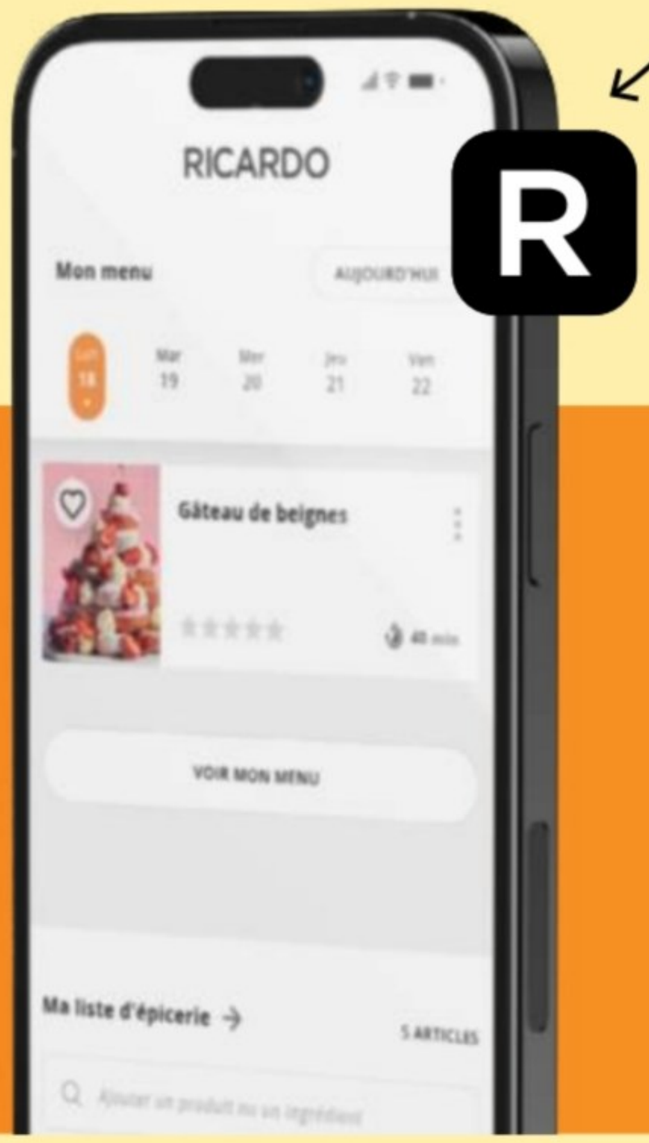
5 Au-dessus d'un autre bol, presser le jus du citron rôti à l'aide d'un presse-agrume. Ajouter la mayonnaise et le sirop d'érable. Mélanger au fouet. Tout en fouettant, ajouter l'huile en filet. Saler et poivrer. Verser la moitié de la vinaigrette dans le bol avec la salade et bien mélanger.

6 Dans des assiettes, répartir la truite et la salade. Garnir des tranches d'avocat. Accompagner du reste de la vinaigrette.

| NOTE | Pour stabiliser le citron durant la cuisson, coupez l'extrémité de chaque moitié.

Nouvelle application

Avec vous partout en un seul clic !



La planification des repas, c’est dans la poche !

- Vos recettes favorites
- Votre menu de la semaine
- Votre liste d’épicerie

Téléchargez-la dès maintenant, c’est gratuit.

L’application est offerte exclusivement sur notre site Web.

COMMENT MANGER SAINEMENT EN PÉRIODE D'INFLATION

BIEN S'ALIMENTER EST PLUS COÛTEUX QU'AVANT. ON ESTIME QUE LE PRIX MINIMAL MOYEN D'UN PANIER DE PROVISIONS NUTRITIF ET ÉCONOMIQUE A FAIT UN BOND DE PRÈS DE 25 %... EN MOINS DE DEUX ANS. DANS CE CONTEXTE, PLUSIEURS D'ENTRE NOUS SONT CONDUITS, PAR CHOIX OU PAR NÉCESSITÉ, À REVOIR LEURS HABITUDES D'ACHAT AFIN DE JOINDRE LES DEUX BOUTS. VOICI QUELQUES SOLUTIONS POUR RÉDUIRE LE PRIX DU PANIER D'ÉPICERIE, SANS NÉCESSAIREMENT SACRIFIER SA VALEUR NUTRITIVE.

par ANNIE FERLAND, NUTRITIONNISTE ET DOCTEURE EN PHARMACIE

Retour à la base

Autrefois grandement épargnés, les ingrédients de base sont désormais aussi touchés par des hausses de prix. Même si la farine et les pâtes alimentaires coûtent maintenant plus cher, il n'en demeure pas moins avantageux pour notre portefeuille d'opter pour ces aliments dans leur forme la plus simple.

Qu'on opte pour des légumes et des fruits frais, surgelés ou en conserve, pour des produits céréaliers de base à grains entiers, des légumineuses, des œufs, des produits laitiers ou des boissons végétales, ces catégories d'aliments nous en donneront toujours plus pour notre santé et notre argent.

Viser l'imperfection

La quête de la perfection dans l'apparence de nos légumes et fruits frais peut nous coûter près de 30 % plus cher. Pourtant, que notre carotte soit croche ou qu'elle ait une petite tache brune ne change pas son goût ni sa qualité nutritionnelle.

Annie Ferland est nutritionniste, docteure en pharmacie et fondatrice de Science & Fourchette, une plateforme en ligne crédible et indépendante en nutrition. Communicatrice scientifique passionnée et fan inconditionnelle du plaisir de manger, elle simplifie la science derrière chaque bouchée.

Quand on a des légumes et des fruits à acheter à la fin de l'hiver ou au printemps, on surveille particulièrement ceux qui sont frais et locaux, comme les carottes, les pommes de terre et les pommes, qui sont économiques et qui sont aussi les plus intéressants puisqu'ils se conservent longtemps.

Choisir le bon format

Qu'ont en commun les emballages de cinq barres aux grains entiers et le contenant de yogourt glacé vendu dans un format de 473 ml ? Même si plusieurs de ces aliments font partie d'une alimentation équilibrée, un grand nombre d'entre eux se verront taxés, sans même que l'on puisse s'en douter.

Et puisque les exceptions se multiplient, si on avait choisi les mêmes barres tendres vendues en paquet de 12 et le contenant de yogourt glacé dans le format de 500 ml, on n'aurait pas payé les taxes. Compliqué ? Certainement ! Et malheureusement, le fardeau nous revient d'être vigilant.

Attention aux petites collations santé

Le *snacking* est une grande tendance alimentaire qui nous coûte de plus en plus cher. Face à l'engouement pour cette façon de manger, qui favorise la consommation de collations tout au long de la journée, les petites portions faciles à emporter se sont multipliées dans les allées de l'épicerie.

Toutefois, les barres protéinées, les petits smoothies ou ces en-cas prétendument riches en nutriments ont un prix. Écouter son corps et son appétit en mangeant une collation quand on a réellement faim, oui. Mais vouloir manger une collation protéinée ne devrait pas entraîner un coût supplémentaire. Mieux vaut se procurer des noix et des fruits séchés en gros formats et les portionner à parts égales dans de petits plats.

Repérer les vrais rabais

On a besoin d'un seul pain de blé tranché et le rabais s'applique uniquement si on en achète deux ou trois ? Au cours des dernières années, les rabais au volume se sont multipliés et touchent particulièrement les aliments essentiels de notre garde-manger. Toutefois, être forcé d'acheter plus pour bénéficier d'un meilleur prix n'est pas toujours adapté à notre façon de consommer. Si on n'en a pas besoin, on augmente les risques de gaspiller et un budget serré risque d'être pénalisé. Si on a de l'espace, on stocke les noix, les protéines végétales, la farine, les conserves de légumineuses, le yogourt et les légumes surgelés ou en conserve, qui sont les aliments qui ont subi les plus fortes augmentations de prix.

REPÉRER CE QUI EST TAXÉ

La plupart des produits alimentaires de base vendus dans les épiceries et les dépanneurs ne sont pas taxés. C'est le cas des légumes, des fruits, des œufs, du pain, des céréales, des protéines animales et végétales. Toutefois, tout ce qui ne se mange pas (comme le savon à vaisselle) ou tout ce qui est considéré comme prêt à manger (un paquet de noix rôties et assaisonnées, par exemple) nous coûtera 15 % plus cher à la caisse. Disons qu'il vaut mieux opter pour des noix naturelles … et non taxées !

Le prix pour 100 grammes

Pour éviter d'acheter plus que ce qu'il nous faut, on peut se tourner vers un équivalent vendu sous une autre marque et valider le prix pour 100 g (ou pour 100 ml) sur l'affichette accrochée à la tablette.

Penser végé

Selon les prévisions du plus récent Rapport sur les prix alimentaires au Canada, la viande risque de coûter de 5 % à 7 % plus cher cette année. Le tofu, le tempeh et les légumineuses vont donc tous nous faire économiser.

L’allié du souper

De nombreuses coupes de porc, comme le filet et la longe, sont considérées comme des viandes maigres qui contiennent peu de matières grasses.

Longe de porc, ail, parmesan et canneberges

REPAS PRINCIPAL | 4 à 6 portions
PRÉPARATION | 40 min
CUISSON | 1 h

Ingrédients

1 demi-longe de porc Olymel (environ 2 kg)
1 pot de trempette crème sure, ail et parmesan d’environ 250-300 g
3 pommes McIntosh coupées en petits cubes
100 g de canneberges (fraîches ou congelées)
1 tasse de jus de pomme non fait de concentré
1 tasse de bouillon de poulet
454 g de carottes nantaises de couleurs coupées en deux
680 g de pommes de terre grelots
200 g d’oignons perlés
2 branches de romarin, 6 d’origan et 3 de thym
4 gousses d’ail
30 ml de beurre

Préparation

1. Dans une poêle, à feu moyen élevé, saisir les longes de porc de chaque côté dans 15 ml de beurre, jusqu’à l’obtention d’une belle coloration. Saler et poivrer au goût. Déposer la viande dans une rôtissoire.

2. Dans la même poêle, faire revenir environ 10 minutes les carottes, les pommes de terre grelots, l’ail et les oignons perlés. Déposer avec la viande.

3. Dans la même poêle, ajouter le reste du beurre, les pommes, les canneberges, le bouillon de légumes et le jus de pomme. Saler et poivrer.

4. Ajouter la sauce et les herbes fraîches à la préparation, couvrir et enfourner 45 minutes à 190 °C (375 °F) ou jusqu’à une température interne de 60 °C (145 °F).

5. Servir la trempette crème sure, ail et parmesan d’environ 250-300 g.

60 °C (145 °F) = cuisson rosée parfaite

À l'épicerie, on choisit un filet de porc à la couleur rose vif, dont le gras et les tissus ont été retirés. Pour certaines pièces de porc, comme la longe et l'épaule, on opte pour des morceaux qui présentent un beau persillage, c'est-à-dire du gras intramusculaire qui contient beaucoup de saveurs et qui se reconnaît à un fin veinage blanc dans la viande.

OLYMEL

UN PORC APPROUVÉ PAR LES CHEFS.

Si notre porc frais plaît autant, c'est que nous mettons tout en œuvre
pour vous offrir une viande de qualité de renommée mondiale,
qui fait notre fierté **de chez nous à chez vous**. Bon appétit!

Nouveauté : un accès direct à nos nouvelles recettes

Avez-vous remarqué qu'un code QR se trouve maintenant en haut de chaque recette ? Il permet aux abonnés du magazine d'accéder directement à la recette en ligne afin qu'ils puissent l'ajouter à leurs favoris, à leur menu ou à leur liste d'épicerie, dès la sortie du magazine. Il suffit de scanner le code QR avec l'appareil photo de son téléphone pour être dirigé sur notre site Web. Pas encore abonné au magazine ? Consultez toutes nos offres d'abonnement sur ricardocuisine.com/abonnements.

Top 5

Nos recettes pour enfants les plus populaires

Potage aux carottes

Pancakes dodus

Macaroni chinois

Gâteau moelleux au chocolat

Pain doré et coulis de fraises

UNE SEMAINE QUI FAIT POP !

Beau temps, mauvais temps, c'est toujours amusant de faire des soirées cinéma en famille pendant la semaine de relâche, surtout avec du popcorn ! Comme on a un peu de temps devant nous, on prépare notre propre maïs soufflé aromatisé. Chipotle, caramel, BBQ, il y en a pour tous les goûts dans notre section thématique.

Idées gourmandes pour la relâche

Par ici les sportifs de salon

Ailes de poulet, nachos, pizza… Bien qu'on soit amateur de sport chez RICARDO, ce qui nous allume plus particulièrement dans le Super Bowl, c'est bien évidemment la nourriture qui est servie pour agrémenter les festivités. Trouvez des idées de mets à manger avec les doigts devant la télévision, au ricardocuisine.com/themes/super-bowl.

TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **CHRISTIAN LACROIX** (TOP 5) ; **DAVID DE STEFANO** (PIZZA) ; **GETTY IMAGES** (POPCORN)

COUP DE **CŒUR**

soupe noces à l'italienne

RECETTE **DANIEL CHEN** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME CULINAIRE **LAURE CORTEN**

LOIN D'ÊTRE SERVIE PENDANT DES NOCES, CETTE SOUPE RÉCONFORTANTE DOIT PLUTÔT SON NOM À SON HEUREUX MARIAGE D'INGRÉDIENTS. ON Y TROUVE DES BOULETTES DE VIANDE MOELLEUSES, UN BOUILLON CLAIR, DES CAROTTES ET DU CÉLERI EN DÉS, UN LÉGUME VERT FEUILLU COMME DES ÉPINARDS ET DES PÂTES COURTES. UNE BONNE DOSE DE PARMESAN CONFÈRE LA TOUCHE ITALIENNE À CETTE UNION.

soupe noces à l'italienne

PRÉPARATION 45 minutes
CUISSON 45 minutes
PORTIONS 6

Boulettes

450 g	(1 lb) d'un mélange de viande hachée (bœuf, porc et veau)
30 g	(1/4 tasse) de chapelure
20 g	(1/4 tasse) de fromage parmesan frais râpé
10 g	(1/4 tasse) de persil plat ciselé
3	gousses d'ail, hachées
1	œuf, légèrement battu
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
10 ml	(2 c. à thé) d'origan séché
5 ml	(1 c. à thé) de flocons de piment broyé

Soupe

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
2	carottes, coupées en dés
2	branches de céleri, coupées en dés
2	oignons, hachés
1 litre	(4 tasses) de bouillon de poulet
1 litre	(4 tasses) de bouillon de bœuf
1	croûte de fromage parmesan (facultatif)
150 g	(1 tasse) de petites pâtes, au choix (fregola, orzo, petites coquilles)
140 g	(6 tasses) de bébés épinards
1	citron, le jus seulement
105 g	(1 1/2 tasse) de fromage parmesan frais râpé
25 g	(1/2 tasse) d'un mélange d'herbes ciselées (persil plat, origan, aneth)

Boulettes

1 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.

2 À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 30 ml (2 c. à soupe), former des boulettes avec le mélange de viande et terminer de les façonner avec les mains légèrement huilées.

Soupe

3 Dans une casserole à feu moyen-élevé, dorer la moitié des boulettes à la fois dans l'huile. Réserver sur une assiette.

4 Dans la même casserole, attendrir les carottes, le céleri et les oignons dans le gras de cuisson 5 minutes. Saler et poivrer.

5 Ajouter les bouillons, la croûte de parmesan et les boulettes. Porter à ébullition en écumant, au besoin. Ajouter les pâtes et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*, en remuant à quelques reprises. Retirer du feu. Retirer la croûte de parmesan et la composter. Ajouter les épinards et le jus de citron. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

6 Répartir la soupe dans des bols. Parsemer du parmesan râpé et des herbes. Accompagner de pain baguette, si désiré.

Le carnet THAÏ d'Isabelle

RECETTES **ISABELLE DESCHAMPS PLANTE** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE SIMON** STYLISME CULINAIRE **LAURE CORTEN** DIRECTION ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**

APRÈS AVOIR GOÛTÉ À LA CUISINE DE RUE DE BANGKOK ET À L'ABONDANCE DE FRUITS DANS LES MARCHÉS DE L'ÎLE DE PHUKET, ISABELLE EST REVENUE DE THAÏLANDE LA TÊTE PLEINE D'IDÉES POUR CUISINER. ELLE NOUS RACONTE QUELQUES-UNS DE SES SOUVENIRS ET DE SES DÉCOUVERTES DE VOYAGE ET NOUS PROPOSE DES RECETTES INSPIRÉES DE SES COUPS DE CŒUR CULINAIRES.

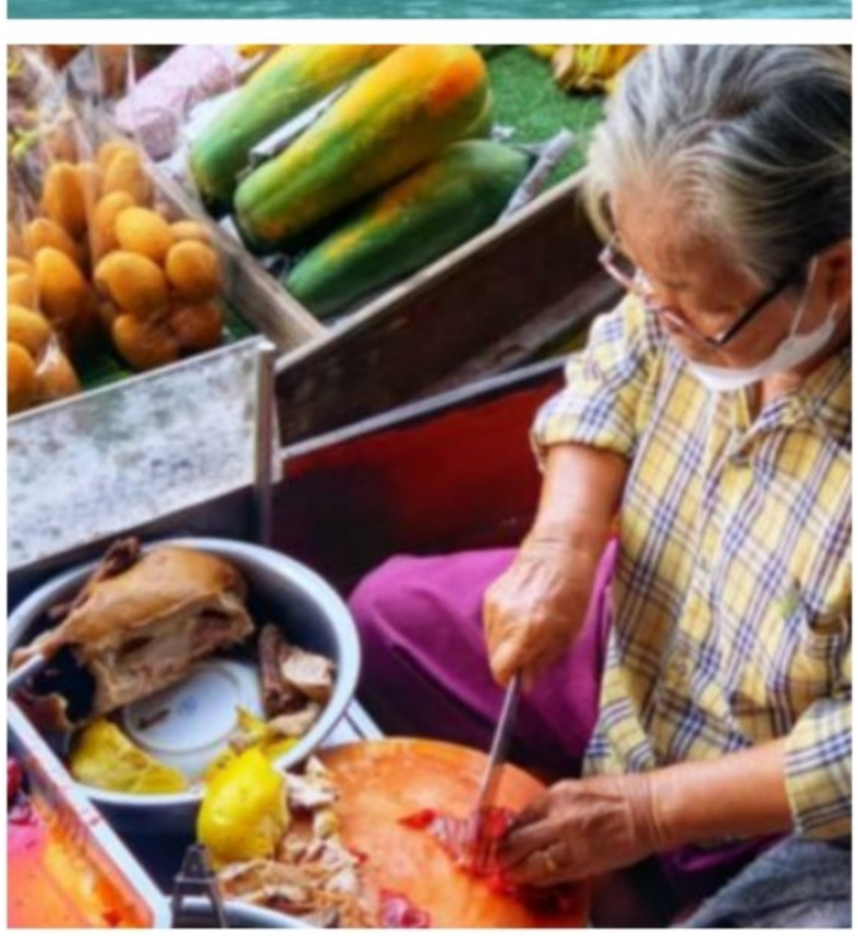
OBSESSION PAPAYE

Ma première destination à Bangkok : le quartier chinois, où on trouve des kiosques de nourriture de diverses origines asiatiques. J'y ai commandé une bière thaïe, un pad thaï et une incontournable salade de papaye à base de sauce de poisson, de jus de lime et de piment oiseau. J'ai mangé cette salade presque tous les jours de mon voyage ensuite. Lorsqu'on en commande, on nous demande si on souhaite la version épicée ou non. Mais avec mes papilles de touriste, même cette dernière était très piquante ! J'en ai fait une version où on peut doser l'intensité à notre goût, selon notre degré de tolérance au piment.

salade de papaye verte › p. 47

Cuisine à ciel ouvert

Partout où l'on regarde à Bangkok, on voit des kiosques de nourriture. Si on a faim, on peut manger en moins de 10 secondes. On trouve d'immenses foires alimentaires extérieures, comme le marché de Chatuchak ou le marché nocturne Jodd Fairs. Des dizaines de kiosques en tous genres, voire des centaines, s'y côtoient à toute heure du jour et de la nuit. Des familles de locaux, des jeunes branchés et des touristes y affluent pour déguster les spécialités locales, assis sur de petits bancs. J'ai goûté à plusieurs plats, dont des fruits de mer arrosés de sauce, des poissons entiers parfumés au basilic thaï, du crabe au poivre et une crème glacée au café absolument exquise.



À boire, s'il vous plaît !

Je n'avais jamais ressenti une chaleur comme celle de Bangkok. Le béton, les voitures, l'air chargé : tout de cette ville dégage une chaleur intense. On trouve donc des kiosques de boissons froides partout. Tout le monde a toujours quelque chose à boire dans les mains. Certains vendeurs proposent même des verres avec des anses afin que les conducteurs de scooters les accrochent à leur guidon. Cafés et thés glacés, jus de fruits frais (c'est le royaume des fruits !), ce ne sont pas les rafraîchissements qui manquent. J'ai même bu du café mélangé à du jus d'orange au déjeuner.

thé thaï glacé

PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 7 minutes
RÉFRIGÉRATION 1 heure
PORTIONS 2

375 ml	(1 ½ tasse) d'eau
15 ml	(1 c. à soupe) de cassonade (facultatif)
3	gousses de cardamome, écrasées
2	anis étoilés
1	bâton de cannelle de 10 cm (4 po) de longueur
2	sachets de thé noir
125 ml	(½ tasse) de boisson végétale de noix de coco ou de lait 2 % (voir note)
125 ml	(½ tasse) de lait condensé sucré
	Glaçons

1 Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, la cassonade, la cardamome, l'anis et la cannelle, jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Retirer du feu.

2 Ajouter les sachets de thé et laisser infuser 5 minutes. Placer un tamis au-dessus d'un bol. Filtrer le thé. Composter le thé et les aromates. Laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer 1 heure ou jusqu'à ce que le thé soit complètement refroidi.

3 Dans une tasse à mesurer, mélanger la boisson végétale et le lait condensé sucré.

4 Verser le thé et le mélange de boisson végétale dans deux longs verres remplis de glaçons. Servir aussitôt.

| NOTE | Vous trouverez la boisson végétale de noix de coco dans la section des produits réfrigérés avec les autres boissons végétales. Il s'agit tout simplement de la pulpe de noix de coco pressée et mélangée à de l'eau pour obtenir une texture légère et liquide qui ressemble à du lait. À ne pas confondre avec le lait ou la crème de coco en conserve, qui sont beaucoup plus riches.

FRAÎCHEUR BIENVENUE

Pour contrer la chaleur de Bangkok, même en début de journée, je commandais chaque matin un thé thaï glacé dans une station de métro près de mon hôtel. Pour le préparer, il suffit de mélanger de l'eau bouillante à de la cassonade et à des épices, et d'y laisser infuser du thé noir. Une fois le thé refroidi, on le verse dans un verre avec beaucoup de glaçons, puis on y ajoute de la boisson végétale de coco et du lait condensé sucré.

Tournée des restos

J'ai essayé plusieurs types de restaurants pendant le voyage. J'ai par exemple mangé dans un restaurant de sushis dont la fraîcheur des poissons m'a stupéfiée. Mais ma meilleure expérience est notre repas au Raan Jay Fai. Ce petit établissement est tenu par une dame de 76 ans du même nom qui en est la seule cuisinière. Le restaurant a reçu une étoile Michelin en 2018, et Jay Fai a fait l'objet d'un épisode de la populaire série télévisée de Netflix, *Cuisine de rue : l'Asie*. On a attendu plus de deux heures pour obtenir une table, mais ça en valait largement la peine. La réputation de l'endroit n'est pas surfaite. J'ai été renversée par les *drunken noodles* (voir page ci-contre) et je ne comprends toujours pas la complexité du bouillon tom yum que j'ai goûté. J'ai été émue de voir cette femme travailler avec autant de dévouement à cet âge.

(RECETTE DE NOTRE PAGE COUVERTURE)

NOUILLES DÉGRISANTES

Cette recette est surnommée *drunken noodles* (nouilles ivres), parce que le plat classique est tellement piquant qu'on dit qu'il est capable de remettre sur pied quelqu'un qui souffre d'une gueule de bois. Je l'ai adaptée pour qu'elle ne soit pas trop intense. On y retrouve les nouilles de riz typiques, légèrement élastiques et bien luisantes, qu'on obtient en les faisant tremper dans de l'eau chaude et en les mélangeant à de la sauce pour terminer leur cuisson. Celle-ci est sucrée, salée et sirupeuse grâce à de la sauce aux huîtres, à de la cassonade et à de la sauce soya.

nouilles de riz au porc et aux légumes › p. 48

pâte de cari vert

PRÉPARATION 20 minutes
RENDEMENT 150 ml (⅔ tasse), environ
✻ **SE CONGÈLE** ✻

15 ml	(1 c. à soupe) de graines de coriandre
70 g	(2 tasses) de tiges et de feuilles de coriandre, hachées grossièrement
3	feuilles de lime kaffir
2	oignons verts, coupés en tronçons
2	gousses d'ail, coupées en morceaux
1/2	petit piment oiseau, épépiné et émincé, ou plus au goût
30 ml	(2 c. à soupe) de gingembre frais haché
30 ml	(2 c. à soupe) de citronnelle hachée
20 ml	(4 c. à thé) de sauce de poisson
10 ml	(2 c. à thé) de sucre de canne ou de cassonade

1 Dans une petite poêle à feu moyen, chauffer à sec les graines de coriandre jusqu'à ce qu'elles embaument. Retirer du feu.

2 Dans un mortier à l'aide d'un pilon ou dans un moulin à café, moudre les graines de coriandre.

3 Au petit robot culinaire, hacher très finement le reste des ingrédients avec la coriandre moulue.

4 Transvider la pâte de cari dans un contenant hermétique Elle se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

CARIS COLORÉS

Les caris sont des plats en sauce avec une base qui consiste toujours en une pâte de piment, dont la pigmentation change la couleur du cari. Sur l'île de Phuket, je suis allée dans un restaurant qui n'avait que des caris au menu. La vue splendide surplombant les montagnes m'a fait oublier la chaleur accablante pour apprécier ce plat typique. J'en ai fait une version verte avec de la coriandre, des feuilles de lime kaffir, fraîches et parfumées, de la citronnelle et du lait de coco. Ce serait tout aussi délicieux préparé avec du poisson.

cari vert au poulet › p. 48

Découverte des marchés

Les marchés thaïlandais débordent d'odeurs, de couleurs et d'une foule de fruits et de légumes que je ne connaissais pas. J'ai donc pris les services d'une guide qui parlait français pour me diriger à travers les étals des marchands. J'ai fait le plein de fruits au marché Mae Klong Railway, qui longe un ancien chemin de fer. Je me suis aussi rendue dans un secteur un peu plus rural sur le bord de l'eau pour visiter le marché flottant de Khlong Lat Mayom.
Les commerçants y vendent leurs produits dans des bateaux sur l'eau et se déplacent sur la rive pour faire des ventes. Certains cuisinent directement dans leur barque.
J'ai même vu une femme qui y faisait griller du flanc de porc. Au marché Pak Khlong Talat, ce sont plutôt les fleurs qui sont à l'honneur.
Des tonnes et des tonnes de fleurs coupées s'y retrouvent sur une superficie aussi grande que celle d'un centre commercial. Impressionnant !

DU RIZ POUR DESSERT

Ce dessert est le plus connu dans le répertoire culinaire thaï, et avec raison. Il peut paraître banal en apparence, mais il est absolument délicieux. La première fois que j'y ai goûté dans un marché, j'en ai eu les larmes aux yeux. La douceur du riz, combinée à celles de la noix de coco, de la mangue et d'une sauce sucrée-salée à la noix de coco, en font vraiment un dessert incroyable.

riz gluant à la mangue et à la noix de coco › p. 47

Des fruits et des desserts

Les kiosques de fruits abondent dans les rues avec leurs mangues juteuses, leurs noix de coco et même leurs tout petits ananas, de la grosseur d'une balle de ping-pong, mais il y a aussi plusieurs gourmandises à essayer. Parmi les plus populaires, le *roti* est une sorte de crêpe croustillante, avec une pâte qui s'étire comme celle d'une pizza, qui est frite et arrosée d'un sirop sucré et d'une garniture, comme du sucre, des bananes ou du chocolat. Le riz gluant est aussi un peu partout, servi avec des tranches de mangues bien mûres ou du durian. J'ai adoré le sorbet à la noix de coco, qui est fait uniquement de la pulpe et du lait de coco, avec des arachides sur le dessus, du pur bonheur.

Bonne annee 2024

新年快乐

Que cette année du dragon s'illumine de bonheur et de succès à partager avec ceux que vous chérissez.

KIM PHAT

MARCHÉ D'ASIE

BROSSARD | ST-MICHEL | ST-LAURENT | CÔTE-DES-NEIGES

riz gluant à la mangue et à la noix de coco

photo p. 44

PRÉPARATION 20 minutes
TREMPAGE 8 heures
CUISSON 20 minutes
PORTIONS 4

Riz

- 330 g (1 1/2 tasse) de riz gluant
- 180 ml (3/4 tasse) de lait de coco
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel

Sauce au lait de coco

- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 180 ml (3/4 tasse) de lait de coco

Garniture

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame grillées
- 2 mangues mûres, pelées et coupées en tranches

Riz

1 Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Bien égoutter. Placer le riz dans un bol et couvrir d'eau froide. Couvrir et réfrigérer 8 heures ou toute une nuit. Bien égoutter le riz.

2 Déposer le riz dans un tamis. Le déposer sur une casserole avec au moins 4 cm (1 1/2 po) d'eau (le tamis ne doit pas toucher l'eau). Porter à ébullition. Couvrir et cuire à feu moyen-élevé de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre, en s'assurant qu'il y ait toujours de l'eau dans la casserole.

3 Entre-temps, dans un grand bol, mélanger le lait de coco, le sucre et le sel.

4 Ajouter le riz dans le bol avec le mélange de lait de coco. Mélanger pour bien enrober chaque grain de riz. Laisser tiédir.

Sauce au lait de coco

5 Entre-temps, dans une petite casserole, hors du feu, mélanger au fouet le sucre, la fécule et le sel. Ajouter le lait de coco et bien mélanger. Cuire à feu moyen-doux en remuant constamment à la cuillère de bois et en raclant le fond et la paroi de la casserole jusqu'à ce que le mélange épaississe et nappe le dos de la cuillère. Laisser tiédir.

Service

6 Répartir le riz dans des assiettes. L'arroser de la sauce au lait de coco et parsemer des graines de sésame. Accompagner des tranches de mangues. Servir aussitôt.

salade de papaye verte

photo p. 34

PRÉPARATION 40 minutes
PORTIONS 4

- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce de poisson
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre de canne ou de cassonade
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 piment oiseau épépiné et haché finement, ou plus au goût
- 275 g (2 1/2 tasses) de papaye verte coupée en julienne (environ 1 papaye de 450 g/1 lb, pelée et les graines retirées) (voir note)
- 1 carotte, coupée en julienne
- 105 g (3/4 tasse) de tomates cerises, coupées en deux
- 75 g (1/2 tasse) d'arachides salées, grillées et hachées, et plus pour le service
- 10 g (1/4 tasse) de feuilles de basilic thaï déchirées, et plus pour le service

1 Dans un grand bol, mélanger au fouet la sauce de poisson, le jus de lime, le sucre, l'ail et le piment.

2 Ajouter le reste des ingrédients. Saler et bien mélanger. Répartir la salade dans une assiette de service. Garnir d'arachides et de feuilles de basilic. Servir aussitôt. Accompagner de riz, d'une viande ou d'un poisson grillé, si désiré.

| NOTE | Lorsqu'elle n'est pas mûre, la papaye verte a une saveur légèrement piquante. Sa texture est croquante et ferme, parfois presque croustillante. On la trouve dans certains supermarchés ou dans les épiceries asiatiques.

À L'ÉPICERIE

présenté par KIM PHAT

Découvrez tous les ingrédients pour cuisiner ces délicieuses recettes d'inspiration thaïlandaise dans les épiceries Kim Phat, à Montréal et à Brossard. Vous y trouverez une vaste sélection de fruits et de légumes ainsi que des condiments de la cuisine asiatique.

cari vert au poulet

photos p. 33 et p. 42

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4

- 675 g (1 1/2 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, coupés en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon rouge, coupé en cubes
- 1 recette de pâte de cari vert (voir p. 40)
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
- 150 g (1 1/2 tasse) de pois mange-tout, parés
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 1 oignon vert, émincé
- Feuilles de coriandre
- Quartiers de lime

1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le poulet dans l'huile 8 minutes. Saler. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter la pâte de cari et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le lait de coco. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen 6 minutes, en remuant à quelques reprises, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

2 Ajouter les pois mange-tout et le jus de lime. Poursuivre la cuisson 4 minutes ou jusqu'à ce que les pois mange-tout soient *al dente*.

3 Répartir le cari dans des bols. Garnir de l'oignon vert, de coriandre et de quartiers de lime. Accompagner de riz, si désiré.

nouilles de riz au porc et aux légumes

photo p. 39

PRÉPARATION 30 minutes
TREMPAGE 15 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4

- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce aux huîtres
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya foncée
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce de poisson
- 340 g (3/4 lb) de nouilles de riz larges
- 1 filet de porc de 450 g (1 lb), coupé en deux sur la longueur et émincé
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 piment oiseau, épépiné ou non, haché finement, ou plus au goût
- 2 poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en lanières
- 1 oignon, émincé
- 225 g (1/2 lb) de bébés bok choy, effeuillés, de brocoli coupé en bouquets ou autre légume vert
- 30 g (1 tasse) de feuilles de basilic thaï, et plus pour le service

1 Dans un bol, mélanger au fouet l'eau, la sauce aux huîtres, les sauces soya, la cassonade et la sauce de poisson. Réserver.

2 Dans un grand bol d'eau chaude, tremper les nouilles 15 minutes, en remuant à quelques reprises. Égoutter.

3 Entre-temps, dans un wok ou une grande poêle à haut rebord à feu élevé, cuire la moitié de la viande à la fois dans la moitié (30 ml/2 c. à soupe) de l'huile jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Saler. Réserver sur une assiette.

4 Dans le wok, attendrir l'ail et le piment dans le reste de l'huile. Ajouter les poivrons, l'oignon et les bok choy. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit environ 6 minutes. Réserver dans l'assiette avec la viande.

5 Dans le wok, ajouter les nouilles et le mélange de sauce. Poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que les nouilles aient absorbé la sauce, en remuant constamment.

6 Remettre la viande et les légumes dans le wok et bien remuer. Ajouter le basilic. Rectifier l'assaisonnement. Répartir dans des bols. Garnir de feuilles de basilic.

RICARDO

Tout pour vos soirées fondue

EN VENTE DANS LES ÉPICERIES **IGA**

FAIT **MAISON**

condiment épicé au chili (chili crisp)

PIMENTÉ, SUCRÉ, SALÉ, CROUSTILLANT… ET COMPLÈTEMENT ADDICTIF. C'EST AINSI QU'ON POURRAIT DÉCRIRE CE CONDIMENT D'ORIGINE CHINOISE. DEVENU HYPER TENDANCE CES DERNIÈRES ANNÉES, IL EST UTILISÉ POUR RELEVER DES ŒUFS, DES VIANDES GRILLÉES, DES NOUILLES, DU TOFU, BREF TOUT CE QUI MÉRITE UN PEU DE PIQUANT.

condiment épicé au chili *(chili crisp)*

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 10 minutes
RENDEMENT 150 ml (⅔ tasse), environ

125 ml	(1/2 tasse) d'huile végétale
4	gousses d'ail, hachées finement
2	échalotes françaises, hachées finement
2	bâtons de cannelle de 7,5 cm (3 po) de longueur
2	anis étoilés
1	morceau de gingembre frais de 7,5 cm (3 po) de longueur, coupé en 3 tronçons
30 ml	(2 c. à soupe) de flocons de piment broyé
15 ml	(1 c. à soupe) de graines de sésame blanc, grillées
15 ml	(1 c. à soupe) de paprika doux
10 ml	(2 c. à thé) de grains de poivre de Sichuan, concassés
10 ml	(2 c. à thé) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) de sel
1 ml	(1/4 c. à thé) de piment de Cayenne

1 Dans une petite casserole, hors du feu, mélanger l'huile avec l'ail, les échalotes, les bâtons de cannelle, les anis étoilés et le gingembre. Cuire à feu moyen-doux 10 minutes ou jusqu'à ce que l'ail et les échalotes soient bien dorés, en remuant à quelques reprises. Retirer du feu et laisser infuser 5 minutes. Retirer et composter les bâtons de cannelle, les anis étoilés et le gingembre.

2 Entre-temps, dans un bol, mélanger le reste des ingrédients.

3 Verser le mélange de piment dans la casserole et bien mélanger. Transvider dans un pot d'une contenance de 250 ml (1 tasse) et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer. Le condiment épicé se conserve 1 mois au réfrigérateur.

Utilisez-le dans notre recette de crevettes sautées au *chili crisp* (voir p. 71)

RECETTE **LAURENCE VIENS** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME CULINAIRE **LAURE CORTEN**

LAIT DE QUALITÉ

Votre lait

En collaboration avec
LA FAMILLE DU LAIT

MES PREMIÈRES RECETTES

MON PROJET GOURMAND POUR LA RELÂCHE

YOUPI ! C'EST LA SEMAINE DE RELÂCHE. AU PROGRAMME : TE RELAXER EN PYJAMA, JOUER DEHORS AVEC TES AMIS, NE FAIRE AUCUN DEVOIR (OH OUI) ET MANGER DES CHOSES QUE TU AIMES. EN COLLABORATION AVEC LA FAMILLE DU LAIT, VOICI UNE RECETTE DE BAGEL ET UNE TARTINADE POUR L'ACCOMPAGNER, QUE TU POURRAS CUISINER AVEC TES PARENTS.

RECETTES **ALEXANE LABONTÉ** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **DAVID DE STEFANO** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE NAULT** STYLISME CULINAIRE **ETIENNE MARQUIS** ILLUSTRATION **JACQUES LAPLANTE**

bagels à la friteuse à air chaud (*air fryer*)

préparation 15 minutes
cuisson 22 minutes
rendement 4
∗ **se congèlent** ∗

150 g	(1 tasse) de farine tout usage non blanchie
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
5 ml	(1 c. à thé) de sucre
2,5 ml	(½ c. à thé) de sel
1 ml	(¼ c. à thé) de bicarbonate de soude
250 ml	(1 tasse) de yogourt grec nature 2 %
25 g	(3 c. à soupe) de graines de sésame
1	œuf, battu
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre, le sel et le bicarbonate. Ajouter le yogourt et mélanger à la cuillère de bois (A). Lorsque la pâte devient épaisse, poursuivre avec le bout des doigts, puis avec les mains jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.

2 Sur un plan de travail légèrement fariné, couper la pâte en quatre parts égales (B). Façonner chaque part de pâte en boudin de 25 cm (10 po) de longueur (C). Joindre les extrémités des boudins en les pinçant ensemble pour former un bagel d'environ 10 cm (4 po) de diamètre (D).

3 Déposer les graines de sésame dans une petite assiette. À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'œuf la surface des bagels puis les retourner, un à la fois, dans les graines de sésame. Badigeonner l'autre côté d'huile.

4 Déposer deux bagels, côté huilé vers le bas, dans le panier de la friteuse à air chaud (*air fryer*). Cuire à 190 °C (375 °F) 6 minutes. Retourner les bagels et poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Répéter cette étape avec les deux autres bagels. Laisser refroidir les bagels avant de les déguster. Servir avec la tartinade de yogourt à la ciboulette (recette p. 54), si désiré.

UNE VRAIE PÂTE MOLLE

Cette pâte à bagel est super facile à travailler. Et même pas besoin de rouleau à pâte. Ici, on fait un boudin pour joindre les deux bouts.

tartinade de yogourt à la ciboulette

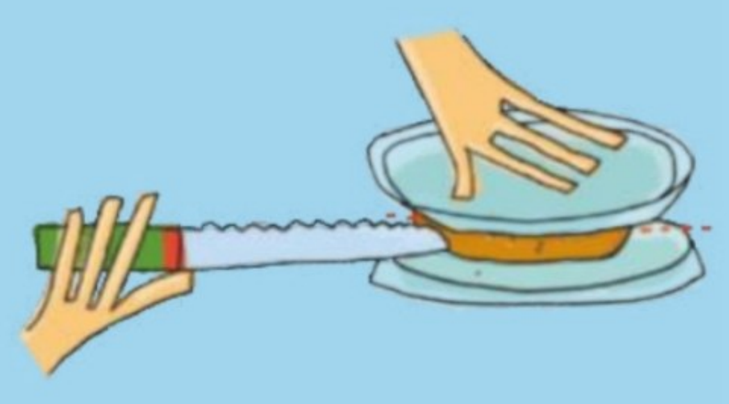
préparation 15 minutes
réfrigération 4 heures
rendement 180 ml (¾ tasse), environ

180 ml	(¾ tasse) de yogourt grec nature 2 %
60 ml	(¼ tasse) de crème 35 %
15 ml	(1 c. à soupe) de ciboulette ciselée
1/2	échalote française, hachée finement (facultatif)
1/2	citron, le zeste râpé finement
5 ml	(1 c. à thé) de jus de citron

1 Dans un bol, mélanger le yogourt et la crème.

2 Placer un tamis tapissé d'un linge à vaisselle propre ou d'étamine (coton à fromage) au-dessus d'un bol. Y verser le mélange de yogourt. Couvrir de pellicule plastique. Laisser égoutter de 4 à 12 heures ou toute une nuit au réfrigérateur. Jeter le liquide.

3 Dans le bol, déposer le mélange de yogourt égoutté. Ajouter le reste des ingrédients. Saler, poivrer et bien mélanger. Servir avec des bagels, des canapés ou des crudités.



COUPE-BAGEL
Les doigts, c'est sacré. Fais-y attention en utilisant une petite assiette, que tu déposes à l'endroit sur ton bagel, et que tu tiens bien en place avec une main. Avec l'autre main, tu es prêt à le trancher au centre à l'aide d'un couteau à dents. Comme ça, tu tiens tes doigts loin de la lame !

C'EST MA FOURNÉE !
Un fromage à la crème maison, fait de yogourt nature et de crème, à tartiner sur un bagel que tu as fait tout seul et qui te donne l'impression d'être un boulanger, c'est de la grande fierté. Il ne reste qu'à le couper, à le griller et… bon appétit!

En collaboration avec
ALIMENTS DU QUÉBEC

LE **MEILLEUR**

vol-au-vent

À LA FOIS CHIC ET FAMILIER, LE VOL-AU-VENT SE COMPOSE D'UNE PÂTE FEUILLETÉE, D'UNE GARNITURE DE POULET ET DE LÉGUMES, AINSI QUE D'UNE SAUCE CRÉMEUSE QUI LIE LE TOUT. CETTE VERSION EN COLLABORATION AVEC ALIMENTS DU QUÉBEC ET LE CONSEIL QUÉBÉCOIS DE TRANSFORMATION DE LA VOLAILLE, REND HOMMAGE À LA RECETTE D'ORIGINE ISSUE DE LA CUISINE FRANÇAISE.

RECETTE **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **LYDIA MOSCATO** STYLISME CULINAIRE **VÉRONIQUE GAGNON-LALANNE**

NOTRE RECETTE DÉCORTIQUÉE

vol-au-vent

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 40 minutes
PORTIONS 4

Vol-au-vent

- **2** abaisses de 200 g chacune de pâte feuilletée du commerce, décongelées, froides
- **1** œuf, battu

Sauce

- **340 g** (3/4 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, coupés en gros dés
- **115 g** (1/4 lb) de champignons blancs, coupés en quartiers
- **2** échalotes françaises, hachées
- **55 g** (1/4 tasse) de beurre
- **1** branche de céleri, coupée en petits dés
- **1** petite carotte, coupée en petits dés
- **30 g** (3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- **375 ml** (1 1/2 tasse) de lait
- **250 ml** (1 tasse) de bouillon de poulet
- **115 g** (3/4 tasse) de petits pois surgelés, décongelés
- **45 ml** (3 c. à soupe) de ciboulette ciselée

Vol-au-vent

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

2 Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte en 2 carrés de 25 cm (10 po) et d'environ 3 mm (1/8 po) d'épaisseur (voir note). Couper chaque abaisse en 4 carrés de 12,5 cm (5 po). À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'œuf battu la surface des carrés de pâte.

3 À l'aide d'un emporte-pièce rond de 7,5 cm (3 po), tailler un disque au centre de 4 des carrés de pâte. Retirer les disques de pâte et les déposer sur la plaque.

4 Superposer les pâtes trouées sur les carrés de pâte afin de créer un creux au centre de chaque vol-au-vent. À l'aide d'une fourchette piquer le centre des vol-au-vent. Festonner la bordure de chaque vol-au-vent (en enfonçant 2 doigts sur le pourtour de la pâte et en enfonçant en même temps le dos d'un couteau entre les doigts). Déposer sur la plaque. Congeler 5 minutes.

5 Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les vol-au-vent soient bien dorés.

❶ Viande tendre

Pour créer la garniture à base de poulet, on souhaitait travailler les saveurs et la texture à la manière d'un ragoût qui a longuement mijoté. Il fallait une viande tendre, qui a du goût et qui ne se dessèche pas durant la cuisson. On a donc préféré des hauts de cuisses à des poitrines, puisqu'elles cochent toutes ces cases, en plus d'être économiques.

❷ Pâte au beurre

Pour bien réussir les vol-au-vent, on s'est tournés vers une pâte feuilletée pur beurre du commerce, qu'on fait cuire soi-même au four. La plupart des vol-au-vent vendus en épicerie sont composés de graisses végétales, ce qui laisse une trace de gras en bouche. On préfère utiliser une pâte au goût de beurre et les faire maison, pour leur texture légère et croustillante.

❸ Sélection de légumes

Dans tout vol-au-vent, les légumes ont une place de choix. Ici, on a opté pour des champignons, qui apportent une saveur enrobante s'harmonisant bien avec la béchamel, ainsi que pour un mélange de légumes en petits dés, avec de la carotte, du céleri et de l'échalote française, qui créent un jeu de textures avec le poulet. À la fin, on ajoute aussi des petits pois, qui viennent égayer la sauce en restant croquants.

❹ Montage feuilleté

Pour créer un espace assez grand pour accueillir la garniture, on double l'épaisseur de la pâte sur les côtés. Cette étape est essentielle pour créer une cavité au centre de chaque vol-au-vent. Il en résulte un effet très feuilleté de part et d'autre.

NOTRE RECETTE DÉCORTIQUÉE

5

Sauce goûteuse

On a voulu donner du corps et de la profondeur à la béchamel qui garnit les vol-au-vent. Pour ce faire, on dore le poulet avec les champignons et les échalotes dans le beurre et on ajoute du bouillon dans la confection de la sauce. On concentre ainsi les saveurs de la viande brune et des légumes pour une sauce des plus réussies.

Sauce

6 Entre-temps, dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer le poulet avec les champignons et les échalotes dans 30 ml (2 c. à soupe) du beurre. Saler et poivrer. Ajouter le céleri et la carotte. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter le reste du beurre. Lorsque le beurre est fondu, saupoudrer de la farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Verser le lait et le bouillon. Porter à ébullition en remuant constamment. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

7 Retirer le couvercle et ajouter les petits pois. Porter à ébullition et laisser réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement, soit environ 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer de la ciboulette.

8 Presser le centre de chaque vol-au-vent afin de former une cavité. Y répartir la sauce. Garnir des disques de pâte feuilletée. Servir aussitôt.

| NOTE | Pratique, la pâte feuilletée RICARDO est déjà abaissée dans un format carré de 25 cm (10 po) prête à l'emploi.

6

Débordant de garniture

On a privilégié des vol-au-vent de grand format, soit un carré de 12,5 cm (5 po). Cela permet un meilleur ratio pâte/garniture ainsi qu'une cavité d'une bonne grandeur pour y mettre la sauce. On ne se gêne d'ailleurs pas pour faire déborder cette dernière et réaliser de généreuses portions.

TENDRES, SAVOUREUSES, POLYVALENTES ET TRÈS NUTRITIVES !

Les découpes de viande brune ont toutes les qualités ! Cuisses, pilons, hauts de cuisse, mettez-les en vedette avec nos recettes.

En plus de vous régaler, vous aurez économisé !

Conseil québécois de la transformation de la volaille

ALIMENTS DU QUÉBEC

Découvrez nos recettes

EFFET BOMBE!

LA PORTE DE NOTRE RÉFRIGÉRATEUR ET LES TABLETTES DE NOTRE GARDE-MANGER CONTIENNENT UNE FOULE D'INGRÉDIENTS AUX SAVEURS ÉCLATANTES. DE SIMPLES OLIVES, DU VINAIGRE OU DE LA PÂTE DE TOMATES AGISSENT COMME DE VÉRITABLES BOMBES DE SAVEUR. ON A CRÉÉ DES RECETTES QUI FONT «POW!» À CHAQUE BOUCHÉE, EN PROPOSANT DE NOUVELLES FAÇONS DE MAXIMISER CES ALIMENTS QU'ON A TOUS À LA MAISON.

RECETTES **ALEXANE LABONTÉ** ET **LAURENCE VIENS** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **MAUDE CHAUVIN** STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISME CULINAIRE **NATALY SIMARD** DIRECTION ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**

pommes de terre *smash*
sel et vinaigre › p. 76

Comme des chips

Les croustilles au sel et au vinaigre sont bien plus addictives que les « nature » ou les « barbecue ». On a donc voulu recréer le bonheur de piger dans un sac de chips avec une recette de pommes de terre qui reprend les mêmes codes. On sert donc des pommes de terre écrasées et croustillantes, généreusement parsemées d'aneth, qu'on dépose sur une mayonnaise allongée avec du vinaigre blanc, du sel et du sucre. Explosion de saveurs en vue avec le poulet du dimanche.

Nouveau classique

Avec son goût umami auquel on a envie de revenir encore et encore, le miso gagne à être utilisé bien au-delà des recettes asiatiques. Ici, on en fait un beurre aromatisé avec une pointe de piment jalapeño, de l'oignon vert et un peu de sirop d'érable, qu'on dépose sur un steak vieilli. La profondeur de ce beurre apporte une tout autre dimension à notre viande, qui se trouve à des kilomètres du traditionnel steak au poivre.

steak, beurre au miso, au jalapeño et aux oignons verts › p. 77

TRUC EXPLOSIF

Le miso est une pâte de soya fermenté qui confère aux plats un goût salé et légèrement sucré. Il nous aide à rehausser les sauces, à glacer un poisson, à équilibrer le sucre d'un caramel, à transformer une vinaigrette ou à rappeler le goût de la viande là où il n'y en a pas. Dès qu'un plat semble manquer d'un peu de « oumph », on n'a qu'à y ajouter du miso.

TRUC EXPLOSIF

On ajoute de la dimension à des légumes, à de la viande ou à du poisson grillé avec l'*agrodolce*, car son goût sucré complète parfaitement les plats fumés et légèrement noircis. Cette sauce rehausse les sandwichs et les plateaux de charcuteries et de fromages grâce à son acidité.

tartines à la courge, sauce aigre-douce (*agrodolce*)
› p. 78

Intensité à l'italienne

L'*agrodolce* est un condiment italien qui signifie aigre-doux. En Italie, on le fait avec du miel, du vinaigre de vin rouge, des fruits et parfois des noix de pin, mais ici, on l'adapte en fonction de notre garde-manger, avec du sirop d'érable, du vinaigre de cidre, des raisins secs, des graines de citrouille et une bonne quantité de câpres. On sert cette sauce sucrée et acidulée encore chaude sur une tartine garnie de tranches de courge rôties, de cheddar et de roquette.

COMBUSTION SPONTANÉE

On peut raviver la flamme d'un plat lorsqu'on fouille simplement dans la porte de notre réfrigérateur. On ose redéfinir les condiments comme les sauces, les légumes marinés et autres pâtes concentrées, pour donner une nouvelle personnalité à une recette.

Sauce en lumière

Dans l'ombre de la sauce hoisin et de la sauce soya, la sauce aux huîtres est souvent mise de côté après sa première utilisation parce qu'on ne sait pas trop quoi en faire. Dans cette recette, elle vient laquer des côtes levées, dont on relève aussi le goût avec de la liqueur d'orange et de l'ail. La sauce réduit et donne un goût sucré à la viande, qu'on n'a pas besoin de mariner à l'avance. Pour un effet de fraîcheur, on garnit d'un condiment express de fenouil haché, de zeste d'orange et de coriandre.

côtes levées laquées au fenouil et à l'orange › p. 77

TRUC EXPLOSIF

Pour créer une sauce concentrée et rapide à préparer, on maximise l'utilisation d'ingrédients au goût tout en profondeur. Ici, on ne trouve pas moins de 8 filets d'anchois, 6 gousses d'ail, une boîte complète de pâte de tomates et beaucoup de parmesan. Cette généreuse proposition permet d'obtenir une sauce puissante en saveurs, à moindre effort.

Tout en puissance

On a des filets d'anchois qui attendent sagement dans la porte du réfrigérateur ? C'est ici qu'ils entrent en scène pour venir mettre le feu aux poudres. On en a mis une généreuse quantité pour parfumer du porc haché, avec leur côté salin et concentré, bien qu'on ne ressente pas leur goût de poisson au final. On a aussi utilisé beaucoup d'ail et une boîte complète de pâte de tomates, qu'on vient faire caraméliser avant d'ajouter de la crème et du parmesan. On obtient des pâtes aux saveurs profondes et enrobantes, mais aussi très réconfortantes.

spaghettis, sauce ragù épicée au porc et aux anchois › p. 76

Un peu de mordant

Comme notre recette de condiment épicé au chili (*chili crisp*) (voir la recette complète p. 50) est déjà intense en saveurs, il suffit de le mélanger à des crevettes pour un souper ou un lunch vite fait qui va enflammer les conversations. Les crevettes cuisant en quelques minutes seulement, il ne reste qu'à les accompagner de riz, de légumes verts ou d'une salade.

crevettes sautées au *chili crisp*

PRÉPARATION 5 minutes
CUISSON 5 minutes
PORTIONS 4

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile végétale
2	paquets de 300 g chacun de crevettes moyennes (20/40) décortiquées, bien épongées
30 ml	(2 c. à soupe) de condiment épicé au chili (*chili crisp*) (recette p. 50)
1	oignon vert, émincé

1 Dans un wok ou une grande poêle à feu élevé, chauffer l'huile. Ajouter les crevettes et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer, en les retournant à mi-cuisson. Ajouter le condiment épicé et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites, en remuant pour bien les enrober.

2 Répartir les crevettes dans des assiettes. Parsemer de l'oignon vert. Servir avec du riz à sushi et un légume vert, si désiré.

Combinaïson gagnante

La cuisson demande un certain temps, mais la préparation de ces cuisses de poulet est tellement rapide qu'on peut se permettre de les proposer en semaine. Les détonateurs de cette recette : des olives au goût salé, du miel qui rend la viande sucrée, des noix de Grenoble qui croquent sous la dent et du citron rôti qui parfume l'ensemble. Les cuisses de poulet collent un peu aux doigts… et c'est parfait comme cela.

cuisses de poulet aux olives et aux noix › p. 78

TRUC EXPLOSIF

Le citron se concentre en saveur lorsqu'on le fait rôtir. Son profil de goût se modifie lorsque son sucre se caramélise, ce qui atténue son acidité et le distingue de celui du citron cru. On l'adopte pour vivifier une foule de plats.

Le beurre s'éclate

Il n'existe pas un dessert plus classique qu'un gâteau aux bananes. Mais lorsqu'on intègre du beurre noisette dans sa pâte et dans son glaçage, il change complètement d'univers. On obtient du beurre noisette en faisant cuire du beurre dans une casserole. Le beurre ainsi chauffé gagne un goût et une couleur se rapprochant de la noisette. Le gâteau devient hypermoelleux, et le glaçage au fromage à la crème reste légèrement salé.

gâteau aux bananes, glaçage au fromage à la crème et au beurre noisette

PRÉPARATION 35 minutes
CUISSON 1 heure
REFROIDISSEMENT 2 heures
PORTIONS 10
* **SE CONGÈLE** *

Gâteau

225 g	(1 tasse) de beurre non salé
225 g	(1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
5 ml	(1 c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml	(1/4 c. à thé) de sel
210 g	(1 tasse) de cassonade
1	œuf
250 ml	(1 tasse) de bananes mûres décongelées et écrasées (environ 2 ou 3 bananes) (voir note)
125 ml	(1/2 tasse) de crème sure
50 g	(1/2 tasse) de pacanes grillées, hachées grossièrement

Glaçage

1	bloc de 250 g de fromage à la crème, ramolli
65 g	(1/2 tasse) de sucre à glacer
8	pacanes grillées, pour décorer

Gâteau

1 Dans une petite casserole à feu moyen, fondre le beurre. Cuire le beurre jusqu'à ce qu'il commence à dorer et qu'il arrête de mousser. Il prendra une couleur noisette. Verser rapidement dans un bol résistant à la chaleur, sans tamiser. Laisser tiédir.

2 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Beurrer la paroi d'un moule à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre et tapisser le fond de papier parchemin.

3 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel.

4 Dans un autre bol, mélanger 125 ml (1/2 tasse) du beurre noisette avec la cassonade au batteur électrique. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À basse vitesse, incorporer les bananes puis les ingrédients secs en alternant avec la crème sure. Ajouter les pacanes et mélanger. Répartir la pâte dans le moule.

5 Cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre de la pâte en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille. Démouler et laisser refroidir complètement, soit environ 2 heures.

Glaçage

6 Dans un bol, crémer le fromage à la crème avec le reste du beurre noisette au batteur électrique. Tout en fouettant, ajouter graduellement le sucre à glacer et mélanger jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et crémeux.

Montage

7 Couper le gâteau en deux à l'horizontale afin d'obtenir deux tranches. Déposer la base sur une assiette de service. Étaler la moitié du glaçage sur toute la surface. Superposer la deuxième tranche de gâteau. Étaler le reste du glaçage. Décorer des pacanes. Le gâteau se conserve 5 jours sous cloche au réfrigérateur. Laisser tempérer avant de servir.

| NOTE | En utilisant des bananes mûres congelées, puis décongelées, on augmente le goût de banane pour un gâteau plus parfumé.

TRUC EXPLOSIF

Pour réaliser un beurre noisette, on fait cuire du beurre pour caraméliser les particules de lait qui s'y trouvent. On retire du feu juste avant que celles-ci ne brûlent. On obtient ainsi un goût de noisette, de caramel et un profil lacté complètement renouvelé. On élève la complexité des saveurs d'une recette d'un cran en transformant le beurre en beurre noisette.

pommes de terre *smash* sel et vinaigre

photo p. 61

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 1 heure
PORTIONS 4 à 6

- **900 g** (2 lb) de pommes de terre grelots ou rattes
- **60 ml** (1/4 tasse) d'huile d'olive
- **125 ml** (1/2 tasse) de mayonnaise
- **45 ml** (3 c. à soupe) de vinaigre blanc
- **2,5 ml** (1/2 c. à thé) de sel
- **2,5 ml** (1/2 c. à thé) de sucre
- **30 ml** (2 c. à soupe) d'aneth ciselé grossièrement

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2 Déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres. Égoutter.

3 Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, enrober les pommes de terre de l'huile. À l'aide d'une tasse à mesurer, écraser légèrement les pommes de terre.

4 Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson. Ajouter de l'huile, au besoin. À la sortie du four, saler les pommes de terre.

5 Entre-temps, dans un bol, mélanger au fouet le reste des ingrédients sauf l'aneth.

6 Sur une assiette de service, répartir la sauce. Y déposer les pommes de terre. Parsemer de l'aneth. Servir aussitôt.

spaghettis, sauce ragù épicée au porc et aux anchois

photo p. 69

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 25 minutes
PORTIONS 4

- **450 g** (1 lb) de porc haché mi-maigre
- **30 ml** (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- **8** filets d'anchois, hachés
- **6** gousses d'ail, hachées
- **5 ml** (1 c. à thé) de flocons de piment broyé
- **1** boîte de 156 ml (5 1/2 oz) de pâte de tomates
- **60 ml** (1/4 tasse) de vin rouge
- **250 ml** (1 tasse) de crème 15 % à cuisson ou 35 %
- **55 g** (3/4 tasse) de fromage parmesan frais râpé, et plus pour le service
- **450 g** (1 lb) de spaghettis

1 Dans une casserole à feu moyen-élevé, cuire la viande dans l'huile en l'émiettant à la cuillère de bois 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajouter les anchois, l'ail et le piment. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Saler.

2 Ajouter la pâte de tomates et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien caramélisée, en remuant régulièrement. Déglacer avec le vin. Ajouter la crème et le parmesan. Poivrer généreusement et bien mélanger. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, soit environ 2 minutes.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Prélever 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter les pâtes.

4 Ajouter les pâtes à la sauce et bien mélanger. Ajouter de l'eau de cuisson pour détendre la sauce, au besoin. Rectifier l'assaisonnement.

5 Répartir les pâtes dans des assiettes creuses. Parsemer de parmesan. Servir aussitôt.

steak, beurre au miso, au jalapeño et aux oignons verts

photo p. 62

PRÉPARATION 20 minutes
RÉFRIGÉRATION 2 heures
ATTENTE 1 h 05
CUISSON 6 minutes
PORTIONS 2
*** LE BEURRE SE CONGÈLE ***

Beurre

- 1 piment jalapeño, épépiné ou non, coupé en morceaux
- 2 oignons verts, coupés en tronçons
- 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 60 ml (1/4 tasse) de miso
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Steak

- 1 bifteck de côte de bœuf vieilli avec os de 675 g (1 1/2 lb) et de 3,5 cm (1 1/4 po) d'épaisseur
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Beurre

1 Au petit robot culinaire, hacher le piment et les oignons verts. Ajouter le beurre, le miso et le sirop d'érable. Mélanger jusqu'à ce que le beurre soit homogène.

2 Sur un plan de travail légèrement humide, déposer une pellicule plastique. Répartir le beurre à une extrémité de la pellicule. Rouler pour former un cylindre d'environ 5 cm (2 po) de diamètre. Refermer le rouleau en nouant les deux extrémités de la pellicule plastique. Réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce que le beurre soit ferme (voir note).

Steak

3 Déposer la viande sur une assiette. À l'aide d'un papier absorbant, éponger la viande. Saler les deux faces. Laisser tempérer sur le comptoir 1 heure.

4 Verser l'huile dans une grande poêle en fonte. À feu élevé, chauffer la poêle jusqu'à ce que l'huile commence à fumer.

5 Cuire la viande dans la poêle 3 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Déposer le bifteck sur une autre assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer la viande de 5 à 10 minutes.

6 Entre-temps, retirer la pellicule plastique du beurre. Sur un plan de travail, et à l'aide d'un couteau chaud, couper le beurre en rondelles de l'épaisseur désirée. Conserver le reste du beurre pour un autre usage.

7 Sur un plan de travail, passer la lame d'un couteau le long de l'os pour détacher la viande. Trancher la viande. Répartir dans des assiettes chaudes. Déposer une rondelle de beurre sur la viande. Accompagner d'une purée de pommes de terre, si désiré.

| NOTE | Une fois emballé hermétiquement, le beurre se conserve 3 semaines au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Il rehaussera les plats de poisson ou de fruits de mer, des viandes rôties ou encore des légumes grillés.

côtes levées laquées au fenouil et à l'orange

photo p. 67

PRÉPARATION 55 minutes
CUISSON 1 h 30
PORTIONS 4

Côtes levées

- 1,8 kg (4 lb) de côtes levées de dos de porc
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce aux huîtres
- 125 ml (1/2 tasse) de miel
- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre blanc
- 60 ml (1/4 tasse) de Triple sec ou autre liqueur d'orange
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de poivre noir concassés
- 5 gousses d'ail, hachées finement
- 1 morceau de 2,5 cm (1 po) de gingembre frais, haché finement
- 1 bulbe de fenouil, coupé en fins quartiers

Condiment au fenouil

- 35 g (1/4 tasse) de branches de fenouil hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuillage de fenouil ciselé
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre ciselées
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées
- 2 échalotes françaises, hachées finement
- 1 orange, le zeste râpé finement

Côtes levées

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

2 Sur un plan de travail, à l'aide d'un papier absorbant, retirer la membrane blanche au dos des côtes. À l'aide d'un couteau, couper les côtes levées entre chaque os.

3 Déposer la viande dans une grande casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et cuire 3 minutes. Égoutter et rincer les côtes levées. Bien éponger.

4 Dans un grand plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po), mélanger au fouet la sauce aux huîtres, le miel, le vinaigre, le Triple sec, la sauce soya, le poivre, l'ail et le gingembre. Ajouter les côtes levées et le fenouil, et bien les enrober. Couvrir de papier d'aluminium. Cuire au four 20 minutes.

5 Retirer le plat du four. Augmenter la chaleur du four à 220 °C (425 °F). Retirer le papier d'aluminium. Retourner les côtes levées et le fenouil. Poursuivre la cuisson au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et laquée, en retournant les côtes levées à trois reprises durant la cuisson.

Condiment au fenouil

6 Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler légèrement.

7 Répartir les côtes levées et le fenouil sur une assiette de service. Badigeonner du jus de cuisson. Parsemer du condiment au fenouil. Accompagner de riz, si désiré.

tartines à la courge, sauce aigre-douce (*agrodolce*)

photo p. 65

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 20 minutes
PORTIONS 4

Tartines

1	courge Butternut moyenne, pelée, coupée en deux et les graines retirées
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
8	tranches de fromage cheddar fort
4	tranches de pain multigrains de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, grillées
50 g	(2 tasses) de roquette
1	échalote française, émincée

Sauce

2	échalotes françaises, hachées finement
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
125 ml	(1/2 tasse) de vinaigre de cidre
40 g	(1/4 tasse) de graines de citrouille
35 g	(1/4 tasse) de raisins secs dorés ou autres raisins secs
15 ml	(1 c. à soupe) de câpres
1 ml	(1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé
45 ml	(3 c. à soupe) de sirop d'érable
40 g	(3 c. à soupe) de beurre

Tartines

1 Placer une grille dans le tiers supérieur du four et une autre grille dans le tiers inférieur du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.

2 Sur un plan de travail, couper la courge en tranches de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur. Dans un bol, mélanger la courge et l'huile. Saler et poivrer.

3 Répartir les tranches de courge sur les plaques. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et légèrement dorée.

Sauce

4 Entre-temps, dans une petite casserole à feu moyen, attendrir les échalotes dans l'huile jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer légèrement. Ajouter le vinaigre et réduire de moitié, soit environ 4 minutes.

5 Ajouter les graines de citrouille, les raisins secs, les câpres et le piment. Mélanger. Ajouter le sirop d'érable et laisser mijoter 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse. Incorporer le beurre en remuant jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Saler.

6 Déposer deux tranches de fromage sur chaque tranche de pain. Y répartir la roquette, les tranches de courge et l'échalote. Napper les tartines de sauce. Servir aussitôt.

cuisses de poulet aux olives et aux noix

photo p. 72

PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 1 h 10
PORTIONS 4

Poulet

4	cuisses de poulet avec la peau
1	citron, coupé en deux
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
10 ml	(2 c. à thé) de poudre de cari
4	pommes de terre bien lavées, coupées en longs quartiers

Garniture

2	gousses d'ail, hachées
1	échalote française, hachée
1	poivron rouge, épépiné et haché
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive
25 g	(1/4 tasse) de noix de Grenoble, hachées
30 ml	(2 c. à soupe) d'olives noires séchées dans l'huile dénoyautées et hachées
30 ml	(2 c. à soupe) d'olives vertes dénoyautées et hachées
15 ml	(1 c. à soupe) de miel, et plus pour le service
10 g	(1/4 tasse) de feuilles de coriandre ciselées

Poulet

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

2 Dans un grand plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po), placer les cuisses de poulet. Frotter les cuisses avec les parties coupées du citron et l'huile. Enrober du cari. Saler et poivrer. Répartir les moitiés de citron et les pommes de terre dans le plat de cuisson autour des cuisses.

3 Cuire au four 1 h 10 ou jusqu'à ce que la chair du poulet se détache facilement de l'os et que les pommes de terre soient tendres.

Garniture

4 Entre-temps, dans une petite casserole à feu élevé, cuire l'ail, l'échalote et le poivron dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, en les remuant à quelques reprises, soit environ 5 minutes. Retirer du feu.

5 Ajouter les noix de Grenoble, les olives et le miel. Saler et poivrer. Laisser tiédir. Ajouter la coriandre et mélanger.

6 Répartir les cuisses de poulet et les pommes de terre dans des assiettes. Garnir les cuisses de poulet du mélange d'olives et napper d'un filet de miel. Arroser de jus de citron rôti. Accompagner de légumes verts, si désiré.

FRANK'S RedHot

LE BOTTÉ D'ENVOI DU JOUR DU MATCH!

BALAYEZ POUR DES IDÉES

En collaboration avec
FRANK'S REDHOT®

SUR **MESURE**

ailes de poulet piquantes au miel à la friteuse à air chaud (air fryer)

POUR LES SOIRS DE MATCH À LA TÉLÉ, RIEN DE MIEUX QUE DES AILES DE POULET, QU'ON PEUT GRIGNOTER TOUTE LA SOIRÉE. EN COLLABORATION AVEC FRANK'S REDHOT®, ON A DÉVELOPPÉ UNE RECETTE SIMPLE À LA FRITEUSE À AIR CHAUD, AU LIEU DE LA FRITEUSE TRADITIONNELLE. LES AILES SONT ENROBÉES D'UNE PANURE CROUSTILLANTE, FAITE DE CÉRÉALES DE RIZ, ET RECOUVERTES D'UNE DÉLICIEUSE SAUCE AIGRE-DOUCE. LA PARTIE PEUT COMMENCER!

LA QUESTION DES LECTEURS

*« Je reçois quelques amis pour regarder le Super Bowl à la maison. Est-ce que je peux faire des ailes de poulet à l'*air fryer *? »*

— Benoît D.

RECETTE **ALEXANE LABONTÉ** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME CULINAIRE **VÉRONIQUE GAGNON-LALANNE**

ailes de poulet piquantes au miel à la friteuse à air chaud (*air fryer*)

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION DE 5 MORCEAUX, AVEC SAUCE
Calories 396 / Lipides 16 g / Lipides saturés 4,2 g / Lipides trans 0,0 g
Cholestérol 144 mg / Sodium 942 mg / Glucides 41 g / Fibres 1 g
Sucres 18 g / Protéines 21 g

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 20 minutes
RENDEMENT 10 morceaux
* **SE CONGÈLENT** *

Ailes de poulet

5	ailes de poulet entières (voir note)
30 ml	(2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de sel
2,5 ml	(1/2 c. à thé) d'assaisonnement au chili
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de paprika fumé
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de poudre d'oignon
1	œuf
30 g	(1 tasse) de céréales de riz croquant de type Rice Krispies, légèrement écrasées

Sauce

30 ml	(2 c. à soupe) de miel
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce piquante de type Frank's RedHot® (voir note)
5 ml	(1 c. à thé) d'huile de sésame grillé

Ailes de poulet

1 Sur un plan de travail, couper les ailes de poulet à la jointure de façon à obtenir trois morceaux. Composter le petit bout et ne conserver que les deux autres morceaux. Bien assécher avec du papier absorbant.

2 Dans une assiette creuse, mélanger la farine, le sel et les épices. Dans une autre assiette creuse, battre légèrement l'œuf. Dans une troisième assiette, placer les céréales écrasées.

3 Enrober un morceau d'aile de poulet à la fois dans le mélange de farine. Secouer pour en retirer l'excédent. Tremper le poulet dans l'œuf et égoutter légèrement. Enrober de céréales en pressant légèrement. Congeler à cette étape, si désiré (voir note).

4 Placer les ailes de poulet dans le panier de la friteuse à air chaud (*air fryer*). Cuire à 190 °C (375 °F) 15 minutes. Retourner les ailes de poulet et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Sauce

5 Entre-temps, dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

6 Déposer les ailes de poulet dans le bol avec la sauce et bien les enrober. Servir aussitôt.

| NOTES | **Les ailes de poulet sont vendues entières ou parées. Si elles sont entières, il faut les parer comme cela est indiqué dans la recette. Peu importe celles que vous achetez, il vous faut, en tout, 10 morceaux.**

La sauce au piment de Cayenne Frank's RedHot® Originale est tout indiquée dans cette recette d'ailes de poulet, pour un équilibre parfait de saveurs et de piquant.

La recette se double et se congèle facilement. Le temps de cuisson est le même pour des ailes de poulet congelées.

Panure parfaite

Lorsqu'on fait frire un aliment, c'est l'huile qui lui donne une texture croustillante. Comme on n'en utilise pas dans cette recette, on doit la remplacer par une chapelure qui reprend ce rôle. Après quelques tests, nous avons opté pour des céréales de riz, qui adhèrent bien au poulet et qui donnent du croustillant instantanément.

Sauce intégrée

Pour éviter d'avoir à servir une sauce à part dans laquelle tremper les ailes de poulet, on a décidé de toutes les enrober de la sauce dès leur sortie de la friteuse à air chaud. Ainsi, la panure l'absorbe, et les ailes sont recouvertes de façon uniforme.

Des questions ou des demandes spéciales pour cette chronique ? N'hésitez pas à les partager avec nous au @ricardocuisine (Facebook, Instagram, YouTube, Pinterest et TikTok), par courriel (surmesure@ricardocuisine.com) ou par la poste (voir page 120).

ON BOIT **QUOI ?**

COCKTAIL GARIBALDI

Dans un shaker, mélanger vigoureusement **125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange, 30 ml (1 oz) de Campari et 125 ml (1/2 tasse) de glaçons.** Verser en filtrant dans un verre à whisky (*lowball*) rempli de **glaçons**. Décorer de **1 quartier d'orange Navel** et de **1 quartier d'orange sanguine** (facultatif).

« Ce classique italien tout simple combine deux ingrédients : du Campari et du jus d'orange. Ce dernier est fraîchement pressé, de préférence, et bien mélangé dans un shaker. Sa texture mousseuse et sa saveur sucrée adoucissent l'amertume caractéristique du spiritueux. Un cocktail léger en alcool qui ensoleille l'hiver. »
— Etienne, chef

RECETTE **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN**

CARTE BLANCHE

Rhum épicé sans alcool NOA, Monsieur Cocktail, Québec – 29,95 $

Cet étonnant rhum épicé non alcoolisé à la cardamome et au piment de la Jamaïque peut servir de base dans une boisson sans alcool, ou moitié-moitié avec du rhum alcoolisé pour réaliser un cocktail faible en alcool. On trouve des notes de cannelle et de mélasse, et c'est bien équilibré.

Vermouth de pomme blanc Rouge Gorge, Domaine Lafrance, Québec – 22,95 $

Bien qu'il soit normalement fait de raisin, le vermouth existe aussi à base de pommes, comme celui du Domaine Lafrance, qu'on produit au Québec. J'ai un faible pour sa finesse, sa douceur et son parfum floral. Avec ses 17 % d'alcool, il est polyvalent et très riche en saveurs.

LES COCKTAILS ALLÉGÉS DE PATRICE

Depuis 2012, Patrice Plante se consacre à sa passion pour les cocktails. Grand rêveur, auteur, chroniqueur et champion canadien de compétitions de mixologie, il fonde en 2015 Monsieur Cocktail, une compagnie de sirops, d'ensembles à cocktails et de prêts-à-boire 100 % naturels, qui permettent de devenir des pros du cocktail à la maison. Il propose ici ses coups de cœur pour faire des cocktails légers en alcool.

Le Coq d'Or, Pineau des Charentes, France – 21,15 $

Ce vin de liqueur à 17 % d'alcool, produit par le vieillissement en fût d'un mélange de jus de raisin non fermenté et de cognac, est mon produit phare pour la réalisation de cocktails légers en alcool. Son nez rappelle indéniablement le brandy, et il peut ajouter de la fraîcheur dans un cocktail.

Saké Nihonsakari Daiginjo, Japon – 19,85 $

Encore méconnu, ce riche alcool, produit à partir de riz lavé, poli puis cuit à la vapeur, procure une sensation d'umami en bouche et se marie divinement bien aux fruits, au gingembre et au thé. Il est riche, velouté et floral. Il sera à son summum en cocktail avec du melon d'eau, de la poire ou des fines herbes.

FAITS SAVOUREUX

DES APÉRITIFS PLUS LÉGERS

Après un temps des fêtes parfois trop arrosé, plusieurs souhaitent faire une pause, ou du moins réduire leur consommation d'alcool. Pour les amateurs de vin qui veulent miser sur la légèreté, il existe différents produits allégés en alcool, ce qui peut être intéressant si l'on souhaite boire moins, avec un taux d'alcool plus modéré.

En raison du réchauffement climatique, les vins contiennent toutefois plus d'alcool maintenant qu'il y a une trentaine d'années, en général. Comme l'ensoleillement des vignobles est plus important qu'auparavant, cela entraîne une récolte de raisins plus sucrés. Puisque le vin est obtenu grâce à l'action de levures qui transforment le sucre du raisin en alcool, on obtient parfois des produits avec un degré d'alcool plus haut, jusqu'à 16 %.

On peut donc penser que les vins faibles en alcool sont difficiles à trouver. Pourtant, il y a des vins qui sont issus de raisins moins mûrs, comme on en trouve dans des climats plus froids et qui ont une exposition plus limitée au soleil. Parmi ceux-ci, on trouve les vins allemands, autrichiens et même québécois, à 9 % ou 10 % d'alcool, qui sont obtenus de façon naturelle, grâce à une température tempérée et à des interventions vinicoles limitées.

Des vins légers en alcool peuvent aussi être faits par un procédé de désalcoolisation partielle par lequel on isole l'alcool pour le ramener à un taux plus bas, soit autour de 8 % ou 9 %. On dit que ces vins renouent avec ceux d'antan, quand les effets du réchauffement climatique étaient moins tangibles. Ils ont un goût plus léger et ils séduisent par leur fraîcheur et leur vivacité.

COMME AU **RESTO**

orge au canard confit et oignons rôtis

« Ce plat déborde d'umami, la cinquième saveur, qui se définit par un goût salé, profond et persistant en bouche. Même si ce plat est riche et élégant, il est assez rapide à cuisiner. C'est une recette parfaite pour recevoir à l'improviste. »

— Isabelle, cheffe exécutive des restaurants Café RICARDO

RECETTE **ISABELLE DESCHAMPS PLANTE** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME CULINAIRE **LAURE CORTEN**

PENDANT L'HIVER, ON AIME RECEVOIR AVEC DES PLATS RÉCONFORTANTS, MAIS QUI ONT TOUT DE MÊME UNE TOUCHE RAFFINÉE. AVEC CETTE RECETTE D'ORGE, QU'ON SERT DANS LES RESTAURANTS CAFÉ RICARDO, ON NE SE TROMPE PAS. ON Y TROUVE DES SAVEURS TOUT EN PROFONDEUR GRÂCE À DU CANARD CONFIT, À DU MISO ET À DES CHAMPIGNONS.

orge au canard confit et oignons rôtis

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 40 minutes
PORTIONS 4

30 ml	(2 c. à soupe) de miso
750 ml	(3 tasses) de bouillon de champignons ou de poulet, chaud
225 g	(1/2 lb) d'un mélange de champignons, coupés en gros morceaux
55 g	(1/4 tasse) de beurre
200 g	(1 tasse) d'orge perlé, rincé et égoutté
2	petits oignons, coupés en rondelles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
2	cuisses de canard confit, désossées et effilochées
30 g	(3 c. à soupe) de graines de citrouille grillées
45 ml	(3 c. à soupe) de feuilles de persil plat

1 Dans un bol ou une tasse à mesurer, diluer le miso dans 500 ml (2 tasses) du bouillon. Réserver.

2 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, bien dorer les champignons dans 30 ml (2 c. à soupe) du beurre. Saler et poivrer.

3 Ajouter l'orge et cuire 1 minute en remuant pour bien l'enrober du gras de cuisson. Ajouter le bouillon au miso. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 25 minutes en remuant à quelques reprises. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson en remuant continuellement jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Ajouter du bouillon, au besoin.

4 Entre-temps, dans une autre poêle à feu moyen-élevé, dorer les rondelles d'oignons de chaque côté dans le reste du beurre jusqu'à ce qu'elles soient légèrement noircies, soit de 4 à 5 minutes par côté, en laissant les rondelles entières. Ajouter le reste du bouillon et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit complètement évaporé. Déglacer avec le vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

5 Dans la poêle avec l'orge, ajouter le canard et mélanger 2 minutes pour le réchauffer.

6 Dans des bols, répartir l'orge. Garnir des rondelles d'oignons rôties, des graines de citrouille et des feuilles de persil. Servir aussitôt.

LES TRUCS D'ISABELLE

Le plat

- On choisit différentes variété de champignons pour un jeu de textures intéressant. On les cuit pendant un long moment afin qu'ils libèrent leur eau et deviennent très colorés, presque croustillants, et pour qu'ils gagnent en goût.
- On fait cuire l'orge dans du bouillon de champignons, qu'on additionne de miso. Les grains se gorgent ainsi de saveurs umami.
- Le canard confit est un ingrédient plus cher, mais on n'en sert qu'une demi-cuisse par personne étant donné que le plat contient beaucoup d'orge. La recette est donc plus économique qu'elle n'y paraît.

Les garnitures

- On fait rôtir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement noircis, afin que leur sucre se caramélise. On vient mouiller avec du bouillon et on déglace avec du vinaigre balsamique pour une saveur éclatante. On les laisse en rondelles entières pour une belle présentation.
- On ajoute des graines de citrouille pour apporter une touche croquante au plat et des feuilles de persil pour un coup de fraîcheur.

En collaboration avec
RECYC-QUÉBEC

zéro GASPILLAGE

Infos et tendances pour une planète plus verte

50 %

Il faudrait réduire de moitié le volume de résidus alimentaires par habitant, à l'échelle mondiale, d'ici 2030, selon un des 17 objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies.

Source : ODD12 : *Établir des modes de consommation et de production durables,* Nations unies.

Chez RICARDO

Chaque vendredi, on vide le réfrigérateur de notre cuisine de développement. On rassemble tout ce qui a été cuisiné pendant la semaine et on distribue les restes entre les collègues qui sont présents au bureau. Chacun repart avec de bons petits plats, mais aussi avec des fruits et légumes qu'on risquerait de perdre pendant la fin de semaine.

DANS L'ACTUALITÉ

Les peaux de bananes au cœur d'un procédé innovant

Des chercheurs des **universités Laval et McGill** ont mis au point un procédé pour extraire des molécules de résidus non comestibles. Les tests menés avec des pelures de bananes ont permis de produire plus de glucose et de fructose que la méthode habituelle. Ces sucres simples sont ensuite convertis en une molécule polyvalente pouvant servir à la confection de différents produits de synthèse, dont du carburant et des médicaments.

PASSER À L'ACTION

3 livres pour sensibiliser nos jeunes au gaspillage alimentaire

❶ **Opération mange-gardiens – Non au gaspillage alimentaire**
Cet ouvrage incontournable explique aux enfants pourquoi tant d'aliments sont gaspillés et leur présente des pistes de solution.
Éditions de l'Isatis.
À partir de 10 ans.

❷ **SOS Miam-Miam**
Alors qu'il dîne tranquillement, l'agent Elvis Persil, de l'escouade SOS Miam-Miam, reçoit un appel d'urgence. Des aliments sont en péril !
La courte échelle.
Dès 4 ans.

❸ **Mission fruitée**
Ce livre où les aliments sont personnifiés, et où « il vaut mieux être choisi que de finir moisi » nous fait réfléchir au gaspillage alimentaire.
Éditions Coup d'œil.
3 ans et plus.

ENTREPRISE D'ICI

La consigne en première ligne

BocoBoco est une épicerie en ligne dont le modèle d'affaires est basé sur l'économie circulaire. L'entreprise, qui s'est donné pour mission de promouvoir le mode de vie zéro déchet, aspire aussi à simplifier la vie de sa clientèle en misant sur la consigne. Elle propose un service de remplissage, de livraison et d'assainissement des contenants consignés. Les ingrédients commandés sont livrés dans des bocaux en verre, lesquels sont récupérés lors de la livraison suivante, ce qui permet d'éviter des tonnes de déchets. De même, l'implantation d'un système de précommande n'entraîne aucune perte alimentaire : les aliments périssables sont commandés en fonction des quantités vendues, ce qui est aussi une bonne façon de réduire la facture.

RECETTE **NICOLAS CADRIN** TEXTES **ANNIE ST-AMOUR** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISTE CULINAIRE **VÉRONIQUE GAGNON-LALANNE**

Que faire avec un reste

DE GRAINES

1 Une tartinade aux fruits rouges

En mélangeant 30 ml (2 c. à soupe) de **graines de chia**, 30 ml (2 c. à soupe) de sucre et 170 g (1 tasse) de fraises réduites en purée, on obtient une tartinade sans cuisson et avec un taux de sucre très bas qui imite la confiture. Parfaite pour étendre sur des rôties.

2 Des collations nourrissantes

Riches en protéines et en oméga-3, les **graines de lin moulues** gagnent à être intégrées à des pains-desserts, à des muffins, à des biscuits ou même à des boules d'énergie. Il suffit de les incorporer à notre préparation.

3 Une garniture

Pour ajouter un peu de croquant à une salade, à un bol-smoothie ou pour bonifier un crumble, on parsème ceux-ci de **graines de chanvre**, de **graines de sarrasin grillé (kasha)** ou de **graines de sésame**.

3 conseils pour bien conserver les graines

Peu importe le type de graines, on préfèrera les déposer dans un contenant hermétique, à notre retour de l'épicerie. On les laisse dans un endroit frais et sec, comme le garde-manger.

Les graines qui contiennent beaucoup d'huile, comme les graines de tournesol, de sésame ou de lin, ont tendance à rancir et à changer de goût. Vous pouvez les conserver au congélateur pour éviter ce problème.

Le temps de conservation des graines est assez long. Vous pouvez les garder entre 12 et 24 mois.

4 Une galette

Pour la recette de galettes-déjeuner, voir à la page suivante.

→

galettes-déjeuner

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 22 minutes
RENDEMENT 2
*** SE CONGÈLENT ***

1 banane mûre

15 ml (1 c. à soupe) de boisson végétale, au choix

20 g (3 c. à soupe) de graines de lin moulues

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes ou d'arachide naturel

40 g (6 c. à soupe) de gros flocons d'avoine

15 g (1/2 oz) de morceaux de chocolat noir à 70 % (voir note)

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

2 Dans un bol, écraser la banane à la fourchette. Ajouter la boisson végétale et les graines de lin et de chia. Bien mélanger et laisser reposer 5 minutes.

3 Ajouter l'huile et le beurre d'amandes. Mélanger. Ajouter l'avoine et remuer jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À l'aide d'une cuillère, répartir la pâte sur la plaque pour former deux galettes épaisses d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre. Garnir du chocolat.

4 Cuire au four 22 minutes ou jusqu'à ce que les galettes commencent à dorer sur les côtés. Laisser refroidir sur une grille. Les galettes se conservent 2 jours dans un contenant hermétique à la température ambiante.

| NOTE | Vous pouvez remplacer le chocolat par 2 dattes Medjool dénoyautées ou 2 figues séchées, coupées en dés. La recette se double facilement.

Voici une recette à ajouter à son répertoire pour éviter que les fonds de sacs de graines de chia et de graines de lin ne prennent le chemin du compost ou qu'elles tombent dans l'oubli dans un recoin du garde-manger. Ces galettes sans œuf, sans sucre ajouté, sans produit laitier et exemptes de gluten sont tout indiquées pour les matins pressés.

LES GRAINES : UN ALLIÉ SANTÉ À CONSERVER

Sources de protéines, d'acides gras comme les oméga-3 et riches en fibres, les graines s'ajoutent à plusieurs collations et plats. Elles ont aussi l'avantage de bien se conserver dans nos garde-mangers. Voici quelques astuces pour bien entreposer vos graines de lin, de chanvre et de chia.

GRAINES DE LIN

Les graines de lin entières se conservent jusqu'à un an à température ambiante dans un sac ou un contenant hermétique. **Une fois moulues,** elles se conservent **un mois au frigo,** toujours dans un sac ou un contenant hermétique.

Le saviez-vous ? Les graines de lin se digèrent moins bien en raison de leur enveloppe coriace. Mieux vaut les moudre avant de les ajouter à vos plats ou collations afin d'en tirer le maximum de bénéfices.

GRAINES DE CHANVRE

Les graines de chanvre peuvent rancir plus facilement. Elles se conservent environ **un an dans un endroit frais et sombre,** mais les garder au frigo peut prévenir leur rancissement et en prolonger la durée.

Le saviez-vous ? Les graines de chanvre sont les plus protéinées des trois, avec 3,5 g de protéines pour une cuillère à soupe.

GRAINES DE CHIA

Les graines de chia risquent moins de rancir. À température ambiante, entières ou moulues, elles se conservent **deux ans, au frais et au sec, à l'abri de la lumière.** Gardez-les loin de l'humidité et de l'eau. Une fois mouillées, elles ont des propriétés gélifiantes qui en font un allié parfait des poudings!

Le saviez-vous ? Les graines de chia peuvent être blanches ou noires et mangées entières ou moulues. Leurs bienfaits restent présents sous toutes leurs formes.

Votre gouvernement

@recycquebec
@recyc_quebec

RECYC-QUÉBEC
Québec

Duos de choc

LE CHOCOLAT SE MARIE À MERVEILLE AVEC D'AUTRES SAVEURS GOURMANDES, TELLES QU'AMANDE, AGRUME, NOIX DE COCO, CARAMEL ET MENTHE, POUR OFFRIR D'ENVOÛTANTS DESSERTS. AVEC CES CRÉATIONS À FAIRE FONDRE, ON TROUVE TOUTES SORTES D'OCCASIONS DE SE SUCRER LE BEC. DU BRUNCH AU DESSERT SPÉCIAL DU SAMEDI SOIR, ON PROLONGE LE PLAISIR CHOCOLATÉ DE DÉCOUVERTE EN DÉCOUVERTE.

RECETTES **ALEXANE LABONTÉ** ET **LAURENCE VIENS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **DAVID DE STEFANO** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE NAULT** STYLISME CULINAIRE **ETIENNE MARQUIS** DIRECTION ARTISTIQUE **GENEVIÈVE LAROCQUE**

CHOCOLAT NOIR + caramel

S'il y a une combinaison qui marche, c'est bien celle du chocolat noir et du caramel. On les retrouve dans une tarte à l'allure chic, dont la croûte est faite d'une pâte sucrée au cacao. Recouverte d'un caramel juste assez coulant, d'une généreuse ganache et d'une pincée de fleur de sel, elle possède une texture parfaite. On tranche et on cède facilement à l'appel de la friandise.

tarte au chocolat noir et au caramel salé › p. 101

CHOCOLAT AU LAIT
+
noix de coco

Amateurs de noix de coco, le plaisir est triple dans ces petites douceurs ! D'abord avec de l'huile de coco, qu'on retrouve dans la pâte, qui vient jouer sur la texture friable et le goût des biscuits. Ensuite, dans une ganache parfumée à la noix de coco et au chocolat au lait. Et finalement, dans un enrobage à la noix de coco râpée et sucrée. De véritables bouchées de bonheur au cœur tendre.

biscuits choco-coco › p. 102

CHOCOLAT BLANC + pamplemousse

Parmi les alliances méconnues mais qui valent le détour, il y a celle du chocolat blanc et du pamplemousse. Le côté sucré et lacté du premier complète l'amertume et la fraîcheur du second. C'est sans compter la texture friable des scones, qui crée un joli contraste avec l'onctuosité de la tartinade, qui se prépare, étonnamment, avec seulement deux ingrédients. Ce mariage inhabituel des saveurs est tout indiqué pour briser la routine au déjeuner.

scones, tartinade au chocolat blanc et au pamplemousse › p. 103

CHOCOLAT NOIR + menthe

Menthe et chocolat, un duo du tonnerre, se donnent rendez-vous dans un dessert classique : les profiteroles. Ici, la pâte à choux au chocolat est garnie d'une rafraîchissante chantilly à la menthe. Une sauce chaude au chocolat noir vient napper le tout. Facile de ne faire qu'une bouchée de ces petites pâtisseries !

profiteroles chocolat-menthe › p. 104

CHOCOLAT AU LAIT
+
amandes

Le chocolat au lait et l'amande joignent leurs forces pour nous réchauffer cet hiver. Véritable hybride entre la boisson et le dessert, cette préparation chaude a tout ce qu'il y a de plus irrésistible. Composée de chocolat au lait, d'essence d'amandes, à laquelle on ajoute de l'amaretto si on le souhaite, puis coiffée de biscuits amaretti concassés, cette gâterie est la récompense suprême après une journée à jouer dehors.

chocolat chaud aux amandes › p. 102

tarte au chocolat noir et au caramel salé

photo p. 91

PRÉPARATION 35 minutes
CUISSON 35 minutes
REFROIDISSEMENT 3 heures
PORTIONS 8 à 10

Croûte

- 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 25 g (1/4 tasse) de cacao
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 85 g (6 c. à soupe) de beurre non salé, ramolli
- 45 g (1/3 tasse) de sucre à glacer
- 1 jaune d'œuf

Caramel

- 210 g (1 tasse) de sucre
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop de maïs
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
- 55 g (1/4 tasse) de beurre non salé, coupé en cubes
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de fleur de sel

Ganache

- 140 g (5 oz) de chocolat noir à 70 %, haché
- 90 ml (6 c. à soupe) de crème 35 %
- 40 g (3 c. à soupe) de beurre non salé
- Fleur de sel

Croûte

1 Dans un bol, mélanger la farine, le cacao et le sel.

2 Dans un autre bol, crémer le beurre avec le sucre à glacer au batteur électrique. Ajouter le jaune d'œuf et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que la pâte se forme. Presser la pâte dans le fond et sur la paroi d'un moule à tarte à fond amovible de 23 cm (9 po) de diamètre et de 2,5 cm (1 po) de hauteur. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de l'abaisse. Réfrigérer 30 minutes.

3 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

4 Couvrir la croûte de papier d'aluminium, puis y déposer des pois secs ou de céramique.

5 Cuire au four 18 minutes. Retirer les pois et le papier d'aluminium. Poursuivre la cuisson au four 2 minutes pour bien assécher la croûte. Laisser tiédir 30 minutes sur une grille.

Caramel

6 Dans une casserole, porter à ébullition le sucre, l'eau et le sirop de maïs. Cuire sans remuer jusqu'à l'obtention d'un caramel de couleur ambrée. Retirer du feu. Ajouter graduellement la crème et le beurre. Attention aux éclaboussures. Porter de nouveau à ébullition et cuire en remuant jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 112 °C (234 °F). Incorporer la fleur de sel.

7 Verser le caramel dans la croûte. Réfrigérer 1 heure.

Ganache

8 Dans un bol, déposer le chocolat.

9 Dans une petite casserole ou au four à micro-ondes, porter la crème et le beurre à ébullition. Verser le mélange de crème chaude sur le chocolat. Laisser reposer 1 minute sans remuer. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Répartir la ganache sur le caramel. Réfrigérer 1 heure.

10 Au moment de servir, parsemer la tarte de fleur de sel. La tarte se conserve 5 jours sous cloche au réfrigérateur.

biscuits choco-coco

photo p. 93

PRÉPARATION 40 minutes
CUISSON 13 minutes
REFROIDISSEMENT 3 heures
RENDEMENT 2 douzaines

Biscuits

- 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 25 g (1/4 tasse) de cacao
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de coco vierge
- 100 g (3/4 tasse) de sucre à glacer
- 1 œuf

Garniture

- 1 blanc d'œuf
- 60 g (1/2 tasse) de noix de coco sucrée râpée
- 85 g (3 oz) de chocolat au lait, haché grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de coco vierge

Biscuits

1 Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la fécule de maïs et le sel.

2 Dans un autre bol, crémer l'huile de coco avec le sucre à glacer au batteur électrique. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs.

3 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

Garniture

4 Dans un bol, battre légèrement le blanc d'œuf. Dans un autre bol, placer la noix de coco.

5 À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 15 ml (1 c. à soupe), former des boules de pâte. Terminer de les façonner avec les mains. Répartir les biscuits sur la plaque en les espaçant.

6 Rouler les biscuits dans le blanc d'œuf, puis dans la noix de coco. Les remettre sur la plaque. Avec le bout d'un doigt ou le dos d'une cuillère à mesurer, presser le centre de chaque biscuit pour former une cavité. Le biscuit devrait avoir un diamètre d'environ 4 cm (1 1/2 po). Si le pourtour craque, presser légèrement la pâte.

7 Cuire au four de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que la noix de coco soit légèrement dorée. Laisser refroidir complètement, soit environ 1 heure.

8 Dans un bol en verre, fondre le chocolat avec l'huile de coco 1 minute au four à micro-ondes en remuant à mi-cuisson. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

9 À l'aide d'une cuillère, répartir le mélange de chocolat dans la cavité des biscuits. Laisser le chocolat figer complètement à la température ambiante, soit environ 2 heures. Les biscuits se conservent 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante.

chocolat chaud aux amandes

photo p. 98

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 8 minutes
PORTIONS 4

Chocolat chaud

- 500 ml (2 tasses) de lait
- 180 ml (3/4 tasse) de crème 35 %
- 20 g (3 c. à soupe) de cacao, tamisé, et plus pour le service
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 170 g (6 oz) de chocolat au lait, haché

Garniture

- Lait
- Sirop d'orgeat ou extrait d'amandes
- Liqueur d'amandes de type amaretto (facultatif)
- Biscuits amaretti, pour le service

Chocolat chaud

1 Dans une casserole, porter à ébullition le lait, la crème, le cacao et le sel en remuant au fouet. Retirer du feu.

2 Ajouter le chocolat. Laisser reposer 2 minutes sans remuer. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène (voir note).

Garniture

3 Au moment de servir, verser 125 ml (1/2 tasse) de lait et 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'orgeat (ou 1 ml/1/4 c. à thé d'extrait d'amandes) par portion dans un mousseur à lait électrique. Faire mousser le lait jusqu'à l'obtention d'une mousse fine et chaude.

4 Répartir le chocolat chaud dans des verres, soit environ 180 ml (3/4 tasse) par portion. Ajouter 15 ml (1/2 oz) de liqueur d'amandes. Garnir de la mousse de lait. Saupoudrer de cacao. Concasser un biscuit amaretti sur la mousse. Servir aussitôt.

| NOTE | Vous pouvez transvider le chocolat chaud dans un contenant hermétique. Il se conserve 5 jours au réfrigérateur. Vous pourrez réchauffer une portion à la fois.

scones, tartinade au chocolat blanc et au pamplemousse

photo p. 94

PRÉPARATION 45 minutes
CUISSON 23 minutes
REFROIDISSEMENT 2 heures
RENDEMENT 8

Tartinade

225 g	(8 oz) de chocolat blanc, haché grossièrement
1	pamplemousse, le zeste râpé finement
90 ml	(6 c. à soupe) de jus de pamplemousse (voir note)

Scones

75 g	(1/3 tasse) de beurre non salé, froid
180 ml	(3/4 tasse) de crème 35 %, et plus pour badigeonner
1	pamplemousse, le zeste râpé finement
60 ml	(1/4 tasse) de jus de pamplemousse
300 g	(2 tasses) de farine tout usage non blanchie
115 g	(4 oz) de chocolat blanc, haché grossièrement
30 ml	(2 c. à soupe) de sucre
20 ml	(4 c. à thé) de poudre à pâte
1 ml	(1/4 c. à thé) de sel
8	suprêmes de pamplemousse
	Gros sucre de canne ou sucre demerara, pour parsemer

Tartinade

1 Dans un bol, déposer le chocolat.

2 Dans une petite casserole, porter à ébullition le zeste et le jus de pamplemousse. Verser sur le chocolat et laisser reposer 2 minutes sans remuer. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la tartinade soit lisse et homogène. Transvider dans un contenant hermétique. Réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce que la tartinade se rafermisse. La tartinade se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

Scones

3 Placer la grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

4 Sur la plaque, râper le beurre. Réserver au congélateur.

5 Dans un bol, mélanger la crème, le zeste et le jus de pamplemousse. Laisser reposer 5 minutes.

6 Dans un grand bol, mélanger la farine, le chocolat blanc, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le beurre congelé et mélanger. Ajouter le mélange de crème, puis, avec une cuillère de bois, mélanger juste assez pour humecter les ingrédients secs. Terminer de mélanger la pâte avec les mains, sans trop la travailler.

7 Sur un plan de travail fariné, façonner la pâte en un disque de 20 cm (8 po) de diamètre. Couper la pâte en 8 pointes puis les déposer sur la plaque en les espaçant.

8 Badigeonner les scones de crème. Déposer un suprême de pamplemousse sur chaque scone en pressant légèrement. Parsemer généreusement de gros sucre.

9 Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les scones soient dorés. Laisser tiédir. Servir avec la tartinade au chocolat blanc et au pamplemousse. Bien qu'ils soient meilleurs le jour même, les scones se conservent 1 jour dans un contenant hermétique.

| NOTE | Utilisez du jus fraîchement pressé avec la pulpe pour obtenir un résultat optimal.

profiteroles chocolat-menthe

photo p. 97

PRÉPARATION 1 h 15
CUISSON 45 minutes
REFROIDISSEMENT 8 heures
RENDEMENT 12

Chantilly à la menthe

310 ml (1 1/4 tasse) de crème 35 % à fouetter
40 g (3 c. à soupe) de sucre
10 g (1/3 tasse) de feuilles de menthe
2,5 ml (1/2 c. à thé) de gélatine
15 ml (1 c. à soupe) d'eau, froide

Choux au chocolat

60 ml (1/4 tasse) d'eau
60 ml (1/4 tasse) de lait
40 g (3 c. à soupe) de beurre non salé
5 ml (1 c. à thé) de sucre
1 pincée de sel
75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
15 ml (1 c. à soupe) de cacao
3 œufs

Sauce au chocolat

140 g (5 oz) de chocolat noir à 70 %, haché
75 ml (1/3 tasse) de lait
60 ml (1/4 tasse) de crème 35 % à fouetter
15 ml (1 c. à soupe) de sucre
15 ml (1 c. à soupe) de sirop de maïs

Chantilly à la menthe

1 Dans une petite casserole à feu moyen-élevé, porter à ébullition 180 ml (3/4 tasse) de la crème avec le sucre et les feuilles de menthe. Retirer du feu. Couvrir et laisser infuser 10 minutes.

2 Entre-temps, dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

3 Ajouter la gélatine dans la casserole et remuer jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute. Incorporer le reste de la crème. Transvider dans un bol. Couvrir directement la surface de la crème de pellicule plastique. Réfrigérer 8 heures ou toute une nuit.

Choux au chocolat

4 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

5 Entre-temps, dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le lait, le beurre, le sucre et le sel. Retirer la casserole du feu. Ajouter la farine et le cacao d'un seul coup et mélanger vigoureusement à la cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte forme une boule lisse qui se détache de la paroi de la casserole, soit environ 2 minutes.

6 Remettre la casserole sur un feu moyen et cuire en remuant de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la pâte s'assèche. Transvider dans un bol ou dans le bol d'un batteur sur socle.

7 À l'aide d'une cuillère de bois ou du fouet plat, mélanger la pâte 5 minutes pour la tiédir et retirer l'humidité. Ajouter 2 œufs, un à la fois, en remuant bien entre chaque ajout, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.

8 Transvider la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée d'environ 1 cm (1/2 po) de diamètre. Façonner 12 choux sur la plaque.

9 Dans un petit bol, battre le dernier œuf. À l'aide d'un pinceau, badigeonner délicatement les choux d'œuf battu.

10 Cuire au four 15 minutes. Réduire la température du four à 180 °C (350 °F) et poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient plus foncés en dessous. Éteindre le four et laisser sécher 15 minutes en laissant la porte du four entrouverte à l'aide d'une cuillère de bois. Laisser refroidir complètement sur une grille, soit environ 1 heure.

11 À l'aide d'un couteau à pain, couper les calottes des choux et les réserver pour le montage.

Sauce au chocolat

12 Entre-temps, dans un bol, déposer le chocolat.

13 Dans une casserole, porter à ébullition le lait, la crème, le sucre et le sirop de maïs.

14 Verser le mélange de lait chaud sur le chocolat. Laisser reposer 1 minute sans remuer. À l'aide d'un fouet, mélanger la sauce jusqu'à ce qu'elle soit lisse et homogène. Réserver au chaud.

15 Déposer un tamis au-dessus d'un bol. Passer la crème chantilly en pressant avec le dos d'une louche. Composter les feuilles de menthe.

16 Fouetter la chantilly au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes, mais encore souples. Transvider dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée. Garnir généreusement les choux, puis refermer avec les calottes.

17 Répartir les profiteroles dans des petites assiettes. Garnir de sauce au chocolat.

BOUTIQUE RICARDO

Tout ce qu'il vous faut pour un hiver réconfortant

SAINT-LAMBERT | LAVAL | QUÉBEC

boutiquericardo.com

Mes coups de cœur de l'hiver

« Le bonheur de cuisiner, ça commence avec les bons outils. Et le bonheur de savourer, avec de bons produits ! »

UNE TABLE POUR DEUX

Maintenant que nos trois filles ont quitté la maison, on se retrouve souvent deux à table, plutôt que cinq (c'était souvent six ou sept). Notre salle à manger étant devenue bien trop grande pour Ricardo et moi, nous avons aménagé un coin du salon avec une petite table pour nos soupers de semaine. J'aime y déposer un chemin de table qui crée une continuité entre nos deux couverts. J'ajoute mes beaux verres à motifs d'abeille, des bougies ou des fleurs que je dépose dans des pichets à eau, en guise de vases. *Prix variés dans les boutiques RICARDO.*

UN BISCUIT GÉANT

Les biscuits congelés RICARDO sont pratiques à avoir au congélateur. Je les fais cuire au four dans la petite poêle en fonte émaillée RICARDO, que je prends soin de beurrer au préalable. J'y mets quatre boules de biscuit et j'enfourne à 180 °C (350 °F) de 10 à 12 minutes. Je laisse reposer 2 minutes à la sortie du four et j'ajoute une boule de crème glacée à la vanille. Ricardo adore quand je fais ces biscuits. *Saveurs offertes: brisures de chocolat et double chocolat 9,99 $, chez IGA. Poêle en fonte, 26,99 $, dans les boutiques RICARDO.*

DE SUCCULENTS REPAS EN TÊTE-À-TÊTE

Contenant deux portions, nos nouveaux prêts-à-manger sous vide nous offrent un petit répit fort apprécié en cuisine. Tout ce qu'il y a à faire, c'est de réchauffer les sachets dans de l'eau bouillante. La gamme comprend, entres autres, du poulet aux arachides, du couscous aux merguez ainsi que des accompagnements de légumes. J'aime particulièrement les boulettes à la sauce barbecue et aux poivrons, que je sers avec l'orzo au citron (voir photo ci-contre). *12,99 $ pour les plats, 7,99 $ pour les accompagnements, chez IGA.*

DES ŒUFS POCHÉS AU MICRO-ONDES

Pendant la fin de semaine, Ricardo prépare souvent des œufs pochés, qu'il dépose sur des muffins anglais, pour déjeuner. Cette pocheuse à œufs pour micro-ondes permet de cuire deux œufs à la fois en quelques secondes. Grâce à ce petit accessoire pratique, on réussit nos œufs à tout coup, et ils sont prêts en même temps pour deux, dans un temps record. *9,99 $, dans les boutiques RICARDO, dès la mi-mars.*

* Les accessoires sont offerts dans plusieurs cuisineries au Québec, dans les boutiques RICARDO de Laval, de Saint-Lambert et de Québec, ainsi qu'en ligne sur boutiquericardo.com.

RECETTE **NICOLAS CADRIN** TEXTES **ANNIE ST-AMOUR** PHOTOS **PIERRE MANNING** (BRIGITTE); **JEAN-MICHEL POIRIER** (POULET AUX ARACHIDES, CRÊPES, BISCUITS, POCHEUSE À ŒUFS) STYLISTE CULINAIRE **LAURE CORTEN** (BISCUITS)

crêpes farcies aux champignons et au fromage

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 10 minutes
PORTIONS 2

Béchamel

15 ml	(1 c. à soupe) de beurre
15 ml	(1 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
180 ml	(3/4 tasse) de lait
85 g	(3 oz) de fromage à pâte ferme affiné ou de gruyère, râpé

Garniture

225 g	(1/2 lb) de champignons blancs, tranchés finement
15 ml	(1 c. à soupe) de beurre
5 ml	(1 c. à thé) de sauce Worcestershire
15 ml	(1 c. à soupe) de ciboulette ciselée
4	crêpes fines d'environ 20 cm (8 po) de diamètre, chaudes (voir note)

Béchamel

1 Dans une casserole à feu moyen, fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant au fouet. Ajouter le lait. Porter à ébullition en remuant constamment. Poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe.

2 Incorporer 25 g (1/4 tasse) du fromage. Saler et poivrer. Couvrir et réserver au chaud.

Garniture

3 Entre-temps, dans une grande poêle à feu élevé, dorer les champignons dans le beurre 5 minutes sans remuer. Ajouter la sauce Worcestershire et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Ajouter la ciboulette. Rectifier l'assaisonnement.

4 Pour chaque crêpe, étaler environ 30 ml (2 c. à soupe) de sauce béchamel sur le tiers supérieur de la crêpe. Garnir du quart des champignons et du quart du reste du fromage. Rabattre la partie inférieure et plier la crêpe en deux. Servir aussitôt.

| NOTE | Pour des crêpes qui sont faciles à garnir, nous vous suggérons de les faire légèrement plus grandes que des crêpes à déjeuner. Il suffit de mélanger au fouet 180 ml (3/4 tasse) d'eau avec 115 g (3/4 tasse) du mélange à crêpes fines. Pour chaque crêpe, versez environ 60 ml (1/4 tasse) de la pâte dans une poêle de 24 cm (9 1/2 po) de diamètre.

POUR DES CRÊPES SALÉES

Notre nouveau mélange à crêpes fines, auquel il suffit d'ajouter de l'eau, permet de faire des crêpes salées ou sucrées. Ici, on peut concentrer nos efforts sur la préparation d'une béchamel et de garnitures pour faire des crêpes farcies. Mes préférées sont celles aux champignons et au fromage. Je les adore au brunch ou pour un souper léger de semaine. *5,99 $ chez IGA et dans les boutiques RICARDO.*

Précieuse DATTE

LA DATTE, QU'ON APPELLE « L'OR BRUN DU DÉSERT », EST UN VÉRITABLE CONCENTRÉ DE SAVEUR, AVEC SON GOÛT QUI SE RAPPROCHE DE CELUI DU SIROP D'ÉRABLE, DU MIEL OU DE LA MÉLASSE. ELLE EST POLYVALENTE, ET IL Y A PLUSIEURS FAÇONS DE LA SAVOURER. FRAIS, SÉCHÉ, FARCI OU EN PURÉE, CE PETIT FRUIT À LA FORME ALLONGÉE, COMME UN BIJOU, MAGNIFIE LES PLATS DANS LESQUELS IL EST INTÉGRÉ.

RECETTES **NICOLAS CADRIN** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE SIMON** STYLISME CULINAIRE **ETIENNE MARQUIS** DIRECTION ARTISTIQUE **GENEVIÈVE LAROCQUE**

LES STARS DE LA POÊLÉE

feta chaude aux échalotes et aux dattes rôties › p. 114

On laisse la tablée s'émerveiller devant cette entrée sucrée-salée d'inspiration grecque, facile à cuisiner. Des tranches de fromage feta crémeux sont garnies d'échalotes rôties au four et de dattes bien charnues. L'alcool anisé rehausse les saveurs pendant que le duo pistaches et menthe parfume le tout. Une poêlée à partager et presque pas de vaisselle à laver !

LE CLOU DE LA SOIRÉE

Amoureux de desserts aux dattes, nul besoin de faire un détour par la pâtisserie. Avec cette recette, on est doublement comblés ! Ce gâteau moelleux à base de purée de dattes est recouvert d'un glaçage composé de beurre d'amandes, de mélasse de dattes et de sirop d'érable. On garnit le dessus d'amandes tranchées grillées, avant de savourer un gâteau de rêve au glaçage unique.

gâteau aux dattes, glaçage aux amandes › p. 114

Medjool

La « reine des dattes » est dodue et bien charnue. Son goût rappelle celui du sirop d'érable. Originaire du Maroc, elle est facile à trouver en épicerie.

Mazafati

On la nomme aussi « datte de Bam » en référence à sa ville d'origine, située en Iran. Elle a une forme ronde, elle est tendre et offre des arômes de mélasse.

Sukari

Originaire d'Arabie saoudite, elle fait partie des plus populaires au Moyen-Orient. Elle est croquante et, lorsqu'elle est séchée, elle dévoile des notes de miel.

Deglet Nour

Cultivée en Algérie, elle a un petit noyau et une chair des plus moelleuses. On dit d'elle qu'elle a le goût le plus délicat.

Khodari

Cette variété de dattes pousse principalement en Arabie saoudite. Elle a une texture ferme et une saveur douce.

Mélasse de dattes

La mélasse de dattes est un concentré de saveurs, qui a le même bon goût que le fruit et qui est parfait pour tartiner. Celle-ci, de couleur brun foncé, est le résultat d'extraits de dattes réduits en sirop. L'équipe en cuisine a eu un coup de cœur pour ce produit

à retrouver en page 13.

BOUCHÉES DU PARADIS

La datte a un grand pouvoir sucrant. La preuve : cette recette de biscuits sans sucre ajouté, si ce n'est celui qu'on trouve naturellement dans la purée du fruit. Cette dernière ajoute aussi de l'humidité à la pâte, ce qui donne un résultat bien moelleux. On y ajoute de la farine, du cacao, de la cannelle et du chocolat noir sur le dessus. Une fournée qui risque de s'envoler en une journée.

biscuits aux dattes double chocolat (sans sucre ajouté)

PRÉPARATION 35 minutes
CUISSON 12 minutes par fournée
RENDEMENT 20, environ
✻ **SE CONGÈLENT** ✻

150 g	(1 tasse) de farine tout usage non blanchie
25 g	(1/4 tasse) de cacao, tamisé
5 ml	(1 c. à thé) de bicarbonate de soude
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de cannelle moulue
1 ml	(1/4 c. à thé) de sel
225 g	(1 1/3 tasse) de dattes dénoyautées et hachées (voir note)
30 ml	(2 c. à soupe) d'eau, bouillante
170 g	(3/4 tasse) de beurre non salé, ramolli et coupé en cubes
1	œuf
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
140 g	(5 oz) de morceaux de chocolat noir à 70 %

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.

2 Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, le bicarbonate, la cannelle et le sel.

3 Au robot culinaire, réduire en purée lisse les dattes avec l'eau. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse. À l'aide d'une spatule, racler la paroi à quelques reprises. Transférer dans un autre bol. Ajouter l'œuf et la vanille. Bien mélanger au fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs. Ajouter 85 g (3 oz) du chocolat et mélanger.

4 À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 30 ml (2 c. à soupe), former des boules de pâte et les répartir sur les plaques en les espaçant. Répartir le reste du chocolat sur les biscuits en pressant légèrement. Congeler à cette étape, si désiré (voir note).

5 Cuire au four, une plaque à la fois, de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient cuits au centre mais encore moelleux. Laisser tiédir sur une grille.

| NOTES | **Utilisez des dattes tendres et sucrées comme les Medjool ou les Mazafati. Surtout, évitez les dattes dures ou qui auraient trop séché.**

Une fois les biscuits congelés, placez-les dans un contenant hermétique. Ils se conservent 3 mois. Vous pourrez les cuire sans les décongeler en gardant le même temps de cuisson.

gâteau aux dattes, glaçage aux amandes

photo p. 110

PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 1 h 05
REFROIDISSEMENT 1 heure
PORTIONS 6 à 8

Gâteau

180 ml	(3/4 tasse) d'eau
135 g	(3/4 tasse) de dattes, dénoyautées et coupées en deux
150 g	(1 tasse) de farine tout usage non blanchie
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml	(1/4 c. à thé) de sel
1	œuf
160 g	(3/4 tasse) de cassonade
2,5 ml	(1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile végétale

Glaçage aux amandes

45 ml	(3 c. à soupe) de beurre d'amandes (voir note)
45 ml	(3 c. à soupe) de mélasse de dattes (voir note)
15 ml	(1 c. à soupe) de sirop d'érable
5 ml	(1 c. à thé) d'eau
1	pincée de sel

Garniture

30 ml	(2 c. à soupe) d'amandes tranchées finement, légèrement grillées

Gâteau

1 Dans une petite casserole à feu moyen, porter à ébullition l'eau et les dattes. Laisser mijoter 3 minutes en remuant constamment à la cuillère de bois jusqu'à ce que les dattes soient réduites en purée. Laisser tiédir.

2 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer et fariner la paroi d'un moule à charnière de 15 cm (6 po) de diamètre et tapisser le fond de papier parchemin.

3 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel.

4 Dans un autre bol, mélanger l'œuf avec la cassonade et la vanille au batteur électrique 5 minutes. Verser l'huile en filet. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec la purée de dattes. Répartir la pâte dans le moule.

5 Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir 1 heure sur une grille. Démouler le gâteau et le déposer sur une assiette.

Glaçage

6 Dans un bol, mélanger vigoureusement au fouet tous les ingrédients jusqu'à ce que le glaçage soit homogène et brillant. Verser le glaçage sur le gâteau. À l'aide d'une petite spatule, lisser la surface du glaçage en le laissant couler sur les côtés du gâteau. Garnir des amandes. Le gâteau se conserve 3 jours sous cloche à la température ambiante.

| NOTES | À défaut de beurre d'amandes, vous pouvez utiliser la même quantité de tahini. Le goût sera légèrement différent, mais tout aussi délicieux.

Vous trouverez la mélasse de dattes dans les épiceries moyen-orientales ou d'aliments naturels. À défaut, utilisez de la mélasse régulière.

feta chaude aux échalotes et aux dattes rôties

photo p. 109

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 25 minutes
PORTIONS 4, pour l'apéritif

4	échalotes françaises, coupées en quartiers
60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive
1	bloc de 200 g (7 oz) de fromage feta, coupé en deux tranches épaisses (voir note)
3	dattes Medjool ou autre, dénoyautées et coupées en deux
15 ml	(1 c. à soupe) d'alcool anisé (ouzo, arak, pastis)
30 ml	(2 c. à soupe) de pistaches écalées grillées, hachées grossièrement
15 ml	(1 c. à soupe) de feuilles de menthe ciselées
1	petit pain baguette, coupé en tranches

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

2 Dans une poêle en fonte ou un plat de cuisson d'environ 20 cm (8 po) de diamètre, mélanger les échalotes avec l'huile. Ne pas saler. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer, en remuant à mi-cuisson.

3 Entre-temps, dans un bol, placer la feta et couvrir d'eau froide. Laisser tremper 10 minutes afin de la dessaler légèrement. Égoutter et bien éponger.

4 Retirer la poêle du four. Ajouter la feta et les dattes. Verser l'alcool sur la feta. Poivrer. Poursuivre la cuisson au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit chaud et ramolli. Garnir des pistaches et de la menthe. Accompagner des tranches de baguette.

| NOTE | Privilégiez un fromage feta fait de lait de brebis et de chèvre pour la finesse de son goût et de sa texture.

Y’est 4 h quelque part

Lundi au jeudi
dès **16 h**

rythme FM

cogeco MEDIA

Le petit + qui fait toute la différence

mon
RICARDO+

Essai gratuit de 14 jours !

Un outil personnalisé pour simplifier les repas

Recevez des suggestions de recettes personnalisées

Créez des fiches pour vos propres recettes

Sauvegardez même les recettes des autres sites Web

Naviguez sans publicité

Essayez-le dès maintenant!

Abonnez-vous au ricardocuisine.com/monricardoplus

ou scannez le code QR pour y accéder directement.

en VRAC

Les trucs et astuces de notre équipe cuisine

DES NOUILLES QUI NE COLLENT PAS

Pour empêcher que les nouilles de riz s'agglutinent au moment où on les sert, on suggère de revoir leur cuisson, comme on le propose dans notre recette de nouilles de riz au porc et aux légumes (p. 48). Plutôt que de les cuire à l'eau bouillante, comme on le fait avec des pâtes alimentaires, on préfère les réhydrater dans l'eau chaude. Celle-ci leur permet de conserver une texture intéressante et d'éviter la surcuisson. Par la suite, elles doivent être utilisées rapidement, autrement elles risquent de coller.

VOL-AU-VENT OU TIMBALE ?

Classique de la cuisine française, le vol-au-vent, comme on le prépare en page 57, est composé d'une pâte feuilletée légère et d'une garniture de viande en sauce, cachée sous un « chapeau ». Ce qu'on appelle des timbales, ou bouchées à la reine, sont quant à elles des versions miniatures du vol-au-vent. Elles sont donc aussi composées de pâte feuilletée et d'une garniture crémeuse qui se mange en moins de deux bouchées !

BEURRE RÂPÉ

Le beurre est un ingrédient essentiel dans les recettes de pâtisseries, comme c'est le cas avec nos scones, tartinade au chocolat blanc et au pamplemousse (p. 103). Dans ce type de recette, on utilise du beurre très froid, ce qui crée de l'humidité qui cherche à s'échapper lors de la cuisson et provoque un effet de feuilletage. On obtient ainsi un scone à la texture friable. Pour intégrer le beurre froid plus facilement à nos recettes, on suggère de le râper et de le mettre au congélateur. On s'assure ainsi de ne pas réchauffer la pâte lorsqu'on la travaille en plus de ne pas trop développer son gluten, ce qui donnerait des scones plus denses.

TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** (NOUILLES, VOL-AU-VENT ET BANANES); **MAUDE CHAUVIN** (EFFET BOMBE); **GETTY IMAGES** (BEURRE RÂPÉ ET DATTES) ILLUSTRATIONS **MARTIN CÔTÉ**

CRÉER L'ADDICTION

Imaginez le goût des miettes de chips au ketchup dans le fond d'un sac… Cette bouchée concentrée en saveur nous fait saliver et nous donne envie de replonger rapidement notre main dans ce sac. Comment réussit-on à recréer cette envie addictive dans les recettes? Cette question a été le point de départ de notre dossier *Effet bombe!* (p. 60). La réponse se trouve dans le parfait équilibre entre les saveurs salée, sucrée et acidulée, afin que toutes les zones de la langue soient stimulées. Quand on les additionne de façon harmonieuse, elles agissent comme de véritables rehausseurs de goût.

TOUT EST DANS LA BANANE

Congeler ses bananes très mûres est une bonne façon d'éviter le gaspillage, mais aussi de donner un goût plus parfumé aux desserts, comme on le propose dans notre recette de gâteau aux bananes, glaçage au fromage à la crème et au beurre noisette (p. 75). Ce phénomène est dû à l'amylase contenue dans le fruit, une enzyme qui se trouve aussi dans notre salive et qui nous aide à digérer les aliments et à décomposer les amidons en sucre. Quand une banane est congelée, l'eau contenue dans sa chair gèle et ouvre ses cellules, ce qui libère l'amylase et les amidons, et donne à nos papilles un accès rapide à un maximum de saveurs sucrées une fois le fruit décongelé.

CONCENTRÉ SUCRÉ

Dans notre dossier sur les dattes (p. 108), on utilise des dattes séchées plutôt que des dattes fraîches, qui se conservent très bien pendant plusieurs mois à la température ambiante. Ce sont celles qu'on trouve principalement dans les épiceries. Plus les dattes sont séchées, plus leur taux de sucre est élevé et plus leur texture est dure. Une fois réhydratées et réduites en purée, les dattes donnent aux gâteaux ou aux biscuits une pâte tendre et moelleuse.

La question aux chefs

Quelle cuisine d'ailleurs aimez-vous préparer?

« Tout ce qui provient de l'Asie! Mon garde-manger et mon frigo sont remplis de sauces et de condiments de toute sorte. En plus d'être savoureuse, cette cuisine peut être vraiment simple et rapide. »

— Isabelle

« J'adore l'aspect humble et convivial de la cuisine italienne. Avec seulement quelques ingrédients de qualité, on peut réaliser un repas chic pour recevoir ou juste assez décontracté pour un soir de semaine. »

— Laurence

« J'aime ouvrir mes vieux livres de cuisine française pour y redécouvrir les classiques. On retrouve parfois l'essentiel, des trucs qu'on a oubliés ou encore des plats qu'on ne connaît qu'au restaurant. »

— Etienne

Une belle journée à la cabane à sucre !

À NE PAS MANQUER

dans le prochain numéro

ON ACCUEILLE LE PRINTEMPS AVEC :

- De nouvelles traditions à la cabane à sucre
- La meilleure pizza aux champignons
- Des plats sains conseillés par une nutritionniste
- Des desserts aux fruits tropicaux

En kiosque le 22 mars 2024

SERVICE À LA CLIENTÈLE

QUESTIONS OU COMMENTAIRES ?

› PAR TÉLÉPHONE
450 465-4500
poste 200

› PAR COURRIEL
commentaires@ricardocuisine.com

› PAR LA POSTE
Service à la clientèle
Ricardo Media
300, rue d'Arran
Saint-Lambert, Québec
J4R 1K5

@ricardocuisine
@ricardocuisine
@ricardocuisine
/ricardocuisine
@ricardocuisine

POUR LES ABONNEMENTS

› PAR TÉLÉPHONE
1 866 807-5522

› PAR COURRIEL
magazine@ricardocuisine.com

› PAR LA POSTE
Abonnement Ricardo
300, rue d'Arran
Saint-Lambert, Québec
J4R 1K5

POUR LES ACCESSOIRES RICARDO

› PAR TÉLÉPHONE
450 465-4101
1 833 751-4101

› PAR COURRIEL
serviceclientele@ricardocuisine.com

SERVICES AUX ABONNÉS

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ

À l'occasion, nous pouvons partager notre liste d'abonnés avec des organisations triées soigneusement et dont les produits ou services sont susceptibles de vous intéresser. Si vous préférez que nous ne communiquions pas vos nom, prénom et adresse (postale ou courriel), vous pouvez aisément retirer votre nom de notre liste d'envoi en nous contactant. Vous pouvez consulter notre Politique de confidentialité sur ricardocuisine.com/*politique-de-confidentialite*.

FACTURES D'ABONNEMENT ET AVIS DE RENOUVELLEMENT

Comme nous produisons nos avis de renouvellement d'avance, il se peut que vous receviez le vôtre après avoir déjà réglé votre facture ou retourné votre demande de renouvellement. En cas de doute, veuillez communiquer avec nous pour confirmer l'état de votre abonnement.

CHANGEMENT D'ADRESSE

Si vous déménagez, veuillez nous transmettre votre nouvelle adresse postale quelques semaines à l'avance pour vous assurer de ne rater aucun numéro.

ABONNEZ-VOUS ET ÉCONOMISEZ

Recevez tous les numéros de Ricardo et économisez sur le prix en kiosque ! Pour vous abonner, rendez-vous à l'adresse *ricardocuisine.com/abonnement* ou communiquez avec nous au numéro ou à l'adresse ci-contre.

ABONNEMENT-CADEAU

Pour commander des abonnements-cadeaux, rendez-vous à l'adresse *ricardocuisine.com/abonnement-cadeau*.

PHOTO **MAUDE CHAUVIN**

INDEX
DES RECETTES

Boissons

chocolat chaud aux amandes p. 102
cocktail Garibaldi p. 82
thé thaï glacé p. 37

Déjeuners et collations

bagels à la friteuse à air chaud (*air fryer*) p. 53
galettes-déjeuner p. 88
scones, tartinade au chocolat blanc et au pamplemousse p. 103

Condiments

condiment épicé au chili (*chili crisp*) p. 50
pâte de cari vert p. 40
tartinade de yogourt à la ciboulette p. 54

Entrées et amuse-gueules

ailes de poulet piquantes au miel à la friteuse à air chaud (*air fryer*) p. 81
feta chaude aux échalotes et aux dattes rôties p. 114

Légumes et accompagnements

pommes de terre *smash* sel et vinaigre p. 76
salade de papaye verte p. 47

Plats principaux

burgers garnis aux champignons à la friteuse à air chaud (*air fryer*) p. 21
cari vert au poulet p. 48
côtelettes de porc et kale, sauce à la crème p. 22
côtes levées laquées au fenouil et à l'orange p. 77
crêpes farcies aux champignons et au fromage p. 107
crevettes sautées au *chili crisp* p. 71
cuisses de poulet aux olives et aux noix p. 78
gnocchis au poireau et à la saucisse p. 19
nouilles de riz au porc et aux légumes p. 48
orge au canard confit et oignons rôtis p. 85
riz *one pot* au poulet et au gingembre p. 19
soupe noces à l'italienne p. 31
spaghettis, sauce ragù épicée au porc et aux anchois p. 76
steak, beurre au miso, au jalapeño et aux oignons verts p. 77
tacos au tempeh et à la patate douce p. 21
tartines à la courge, sauce aigre-douce (*agrodolce*) p. 78
truite à la plaque, salade à la mangue p. 22
vol-au-vent p. 57

Desserts

biscuits aux dattes double chocolat (sans sucre ajouté) p. 113
biscuits choco-coco p. 102
gâteau aux bananes, glaçage au fromage à la crème et au beurre noisette p. 75
gâteau aux dattes, glaçage aux amandes p. 114
profiteroles chocolat-menthe p. 104
riz gluant à la mangue et à la noix de coco p. 47
tarte au chocolat noir et au caramel salé p. 101

DÉVORÉS EN 5 MINUTES

Des tacos au tempeh super colorés, ça met du soleil dans l'assiette! (p. 21)

la dernière **BOUCHÉE**

Ce qu'on a mangé de bon dernièrement.

« Le Hono Izakaya *est un incontournable quand je me rends à Québec. J'y retourne chaque fois ! Le poulet karaage (poulet frit) est croustillant à souhait. »*

— SARALEE MÉNARD,
représentante des ventes corporatives

« Le bar à vins Vendetta *à Toronto, c'est super. C'est juste assez bruyant et confortable, alors que la musique, la cuisine et le vin sont parfaits. J'ai aimé ce crudo de pétoncles servi dans une sauce à la ciboulette et à l'estragon. »*

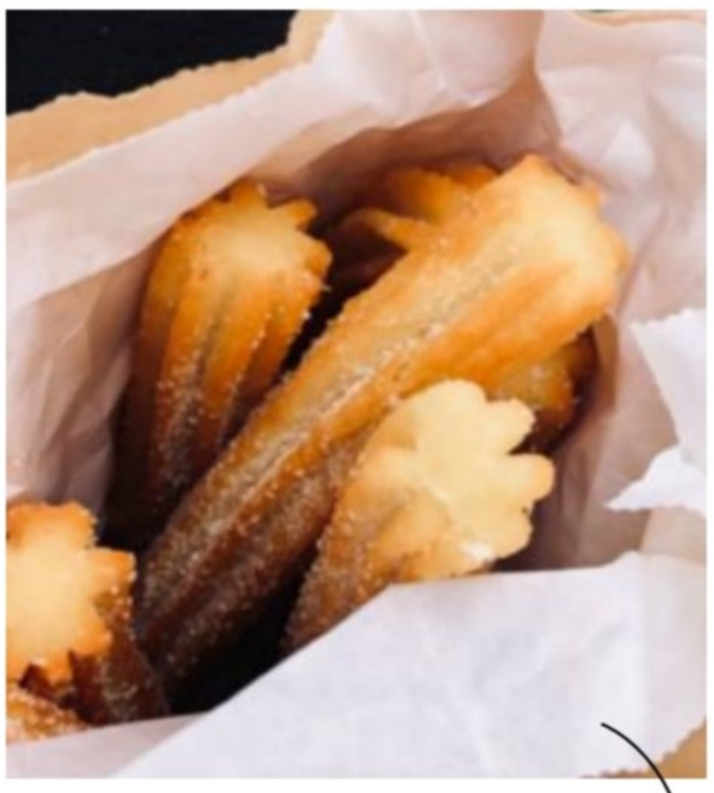
— JULIE LAPORTE,
directrice numérique

« Mon amour pour la préparation du pain au levain n'est plus un secret. Parfois, pour faire changement, j'aime cuisiner un pain brioché à l'huile d'olive et à la fleur d'oranger. »

— JEAN-MICHEL POIRIER,
photographe

« Un souper de Saint-Valentin entre amis, c'est plaisant de célébrer de cette façon, aussi ! Au menu : potage, cannellonis maison ainsi qu'un gâteau aux pacanes et au beurre préparé par mon amie. »

— ALEXANDRA DION,
spécialiste fidélisation et marketing relationnel



« Le Chichi Café, *à Longueuil, offre des chichis (churros en bâtonnets), une collation qui nous réchauffe après une marche, l'hiver. On peut les tremper dans une sauce sucrée, comme caramel salé, chocolat ou noisette. »*

— JOSIANNE MONETTE,
coordonnatrice studio de création et production

« Le classique en hiver après une visite au musée : m'arrêter au MONO, *rue Crescent, pour ses sandwichs gourmands. Ici, c'est le Godfather, avec de la charcuterie, des poivrons rôtis et de la mozzarella. »*

— ALEXANDRE PERRAS,
stratège contenu numérique et médias sociaux

OFFREZ-VOUS UN ABONNEMENT GOURMAND!

1 AN
8 numéros
39,99 $
+ TAXES

+ NOS SUCCULENTES AILES DE POULET À L'*AIR FRYER*

ABONNEZ-VOUS

ricardocuisine.com/abonnement

ou scannez le code QR

*Tous nos nouveaux abonnements et renouvellements sont maintenant en renouvellement automatique à l'exception des abonnements-cadeaux et des abonnements de groupe. Sauf indication expresse à l'effet contraire, toute promotion offerte par RICARDO lors de l'abonnement initial ne sera pas applicable aux renouvellements, et l'abonnement sera renouvelé au tarif régulier alors en vigueur. Offre valide au Canada seulement. Veuillez compter de 6 à 10 semaines avant la réception de votre premier numéro. Consultez les conditions générales sur ricardocuisine.com ou communiquez avec le service à la clientèle.

Plus de fruits
Plus de fun

Naturellement sucré*

Vous pouvez dire oui à une collation qui fait du bien. Nos collations sont débordantes de vrais fruits juteux et récoltés juste au bon moment pour en garantir les bienfaits.

Del Monte. Préserver le meilleur du fruit.

*Avec du jus de raisin concentré